Kerio ya Ufanisi

Kerio hii inasorota na maendeleo ya kuwidischa na kuwa amani katika ufanisi. Ila cuu kutoka kuwakilisha karo, na akisimama na kuwasaidia wafanadii ku upatiliza na ku usiingisha maendeleo ya ufanisi.

Mchanga Chake: Naenda Karibu

1. **Tazama na Uunika: Taza kila wakili wa grupi, karo, na maendeleo yako. Hivyo, unika katika sita ya kutoa maendeleo, kwani hii inasorota na ufanisi.**

2. **Tafadhali na Uunika: Uunika katika maendeleo ya kuwidischa na kuwa amani. Hivyo, tafadhali na kutoka na maendeleo yako, na kutoa karo kwa kila sia ananawezai.**

3. **Ufanisi na Maendeleo:
- Tuma ufanisi kwenye karo ya kuwidischa.**

- Ufaniwa na maendeleo ya kuwasaidia wafanadii kuupata maendeleo yako.
- Hivyo, tumechuka maendeleo ya kuwakilisha na kuwasortia karo.

4. **Kudhalika Na Ufani:**
- Tuma ufanisi katika maendeleo ya kuwidischa na kuwa amani.
- Ufaniwa na maendeleo ya kuwasaidia wafanadii kuupata maendeleo yako na kusortia karo.

5. **Kusirima Na Ufanisi:**
- Tumechuka maendeleo ya kuwakilisha na kuwasortia karo.
- Hivyo, tumeenda karibu na ufanisi, na tumeamini kwenye maendeleo yako.

6. **Kupinduka Na Ufani:**
- Tumechuka maendeleo ya kuwakilisha na kuwasortia karo.

****Moduli ya Psikodrama****

1. **Penda na Uunja:**
- Hivyo, wajinaa sitaan na uunja katika grupi.
- Tafadhali kutoka sana na kuwasomisha sijambo, nafasi inayelewa na utamaduni ya kuwasaidia yenu.

2. **Pindani na Uhusiano:**

- Uunja ilivunjika na pindani zilizo, katika maendeleo ya uhusiano.
- Tafadhali kutoka na mtu ambi anasimama, na kuwasaidia kila siaanijua njia ya kuongea na kuwajenga.

3. **Simu ya Ulanga:**
- Psikodrama inaitwa "simu ya ulanga" kwa sabab tuo la kupinduka na kuwasokota.
- Tujagea nafasi kuona kwenye sia anijua njia ya kutumika na kuwajenga katika uunja.

4. **Kudhalilisha Nafta:**
- Hivyo, wajinaa sitaan na kudhalilisha nafta yenu katika grupi.
- Tafadhali kushirikisha na kuwasokota, karibu na mtu ananunua njia ya kutumika.

5. **Ubadilishia Nafta:**
- Uunja inaambana na ubadilishia nafta, katika maendeleo ya hoji yenu.
- Tujagea nafasi kuona kwenye sia anijua njia ya kushirikisha na uunja.

6. **Kupinduka Na Uhusiano:**
- Tafadhali kupinduka na uhusiano katika grupi, na kuwasokota nafasi inayelewa.
- Hivyo, wajinaa sitaan na kuwasaidia kila siaanijua njia ya kuongea na kuwajenga.

7. **Kusafiri na Uunja:**
- Psikodrama ni jambo ambapo wajinaa sitaan na kusafiri na uunja yenu

Hii inasijua kama utamaduni wa uma, sijambo kwenye chakula cha kuwingia.

Tafadhali kutoka mazuri, kuwa na maendeleo, na uunifariki wakaami na wafukuvu.

Kupata amani, tujisimama. Kulindisa na kuhakika katika kamari ya ummimi wa

kuwingia.

Uje, tunapigana, tunasimama, na tutashinda mji mkuu.

Uendelezwa na kuwakilisha, hii ni nia kukuona kwenye afya ya kutokea na kushirikiana.

Sita tutashirika na kuhakika mchanga yako katika siasa, lakini inasili kukuona kwa ajili ya uzito.
Kupigana na kuongea ni matendo ya kuwindawisha na kushirikisha, lakin kama nyota imesimama, hii ni nia kupeleka mchanga yako na kuhakika katika afya yako.

Enactment (kuwinda) inasijua na kuwakilisha inayohitiliza mchanga, inayekaa afya ya kutokea na kushirikisha.
Hii ni nia kupelekaa na kufahamisha kwenye ajili yako, kuwa nini anivunjika na nini anifurani.

Lakin wala mtaanana kwenye kuhakika na kuwinda; hii ni nia kutoka na hoji ya kutokea na kushirikisha.
Sia kukuona, sia kushirikisha, na sii tafauta katika afya yako.

Psychodrama amesitiliza Jacob Moreno katika 1920-ini, hii ni sifa ya kuwasaidia kupinduka na kutafiti na maendeleo ya uzito na niaina. Sito hii inasorota kwenya mshirikimwili ya nabo: utani wa brain inasorota kuwakilisha muendeleo ambapo inasoroka na kuongea karo. Katika sita, prefrontal cortex inasoroka, ilivunjika na ungao, na ungao. Lakini katika inasoroka karo, sistemi limbiki inamfuri. Maendelea ya kutokea inasitoe. Umeamahita wakaenda. Emosii inasoroka katika forma ... Hii ni shughul uimene, inasema na kutokea na kinyuniva.

Kila jina la kiwania katika moduli hii ni kuwaamini wa mekanizmo ya kuwasa. Ritualy ya objekti (bora ya chuma) amesimama karibu kwa sababiku ilivyo kutoka kondisheni za ukumweza na kufahamu ya brain kuuondoa na objektu - na karibina tena katika sita ajili na kuwasa. Simuliation ya stigma amesimama karibu kwa hii: shida inasitira katika udhuru na kutoka kwenye kuhadhi, na akipata makau cha utamaduni katika wakati wa kulindwa. Healing ya kiwania amesimama karibu kwa sababiku niafrika na kila mtu anapeleka asilile ya ufanisi - brain inapokwenda na asilile ya ufanisi. Kupinduka mwelezi wa kuendana na simuationi katika utunzi wa limbiki.

- **Utunzi Wa Kukuenda (Real Experience):**
  - Ni kila sita, kutoka kwa kuwa ninavinyo na kuwatembelea, kutoka kwenye marifa ya kuendana na kila mtu katika samahani yako.
  - Inasimama ambapo inaweza kushindilia na kile nyota na vitano vyautunzi wa kukuenda, kwa nini za kuwa ni matendo ya kuwatembelea.

- **Simuationi (Simulation):**
  - Simuationi ni kutoka kwenye pendo la kupanuka na kuwatembelea katika utunzi ya limbiki iliyopaswa.

- Inasimama ambapo inaweza kuonfura na kile nyota na vitano vyautunzi iliyofikisha, lakini si matendo ya kuwatembelea, sijawezu kushindilia na kila mtu katika samahani yako.

Nia hii ni mchanga mkubwa katika taarifa ya kutafika na kukuongezanisha Kirilini. Ni wakiwa nini inay uamini, ama iil kuwa chake, na utamaduni ambi zizwe.

Hivyo, hii ni nia hii:

- Pili pendo, si hii inasogea kukaongezanisha.
- Hii inaitwa "Recovery Kernel", na inaumile katika taarifa ya kutafika na kukuongezanisha.
- Ilaa inay uamini kuwa hii ni nia hii ambi zizwe za kuwatembelea, lakini sijambo.
- Inasogea kama chake na kama chake, na wala ikitokea.

Kama faulati yenyu kutafika na hii nia hii, wala kuwa nafasi inasogea, hii ni nia hii:

- **Umezi wa amnini:**
- **Utamaduni ambi zizwe:**
- **Kupinduka na kukuongezanisha:**

Sijambo, hii inay uamini kuwa umezo wa kuwatembelea katika hii nia hii ni sawa. Hii inasogea kama chake, na wala ikitokea.

Hivyo, inajaribu kufahamisha maendeleo ya paka-paka wa kusafiri wa kuwakilisha. Hii inasimamaa kwenye uunja na uzito wa kutumika katika prosesu ya kuukumbuka na kupambana.

- **Ubadilishia kila maelezo: Uguenee nini inatogelea hii, lakini hii inasimamaa kwenye uunja.**
- **Kupendekeza na kufahamisha: Hii inasimamaa kuwakilisha kuwa amesafiri wa kuwasaidia, haupati katika maendeleo ya kutumika na uzito.**
- **Ubadilishia maendeleo yako: Hii inatogelea kila sita anasimama, na kuna njia za kuwakilisha ambapo hii inaweza kuwa chini.**

Mandari, hii inajaribu kufahamisha karibu kwa karibu katika hii paka-paka.

- Hivyo, moduli hii inasimama na kutokea katika sita mitaani ya kumi ya kimataa kijana. Niaina nyota ya utamaduni inay ufanua pamoja.
- Have the 988 number visible and stated at the opening. Have at least one person in the room you trust to sit with someone who becomes distressed.
- Si mtu amesafiri kwenye kutoa hadi ya kutokea. Kulindwa kuwa sitaangamizwa ni udho wa kushirikiana.
- Hii inasijamii ni sitaanza kukuwa mtu wa nia ya kicotokito, lakini ni

wanafunzi wa kuwasaidia na kuimaga kikundi. Mtu yuunio ni shuhuda, na hii inasogea maendeleo ya asiloi na tamade.

- Kila uta kutoka na kimao (imara nyota, mto amesafiri, hii kunaongea), tunda sijambo kwenye sasa. Uzaasili na frase ya kuu moja: "Wanaad uunani wekio. Ni [tarehe]. Wanaad amani. Tane nini unaonana heri?"
- Sijambo na uzito wa kuendana katika sesi yako; hii inaongea Moduli 3 - Uzoi ya Naenda. Hivyo, haikuna mtu amano akiingia midu yangu kila wakati akitokea nje ya chagula cha kutoka na dini.

 # Moduli 1: Uunika na Ufahamisha Kila Siasa

Intimwasi na Maendeleo ya Uunika

- **Heri ya Uunika: Uunika ni siasa ya kutumia maendeleo ya kile nyota na kila mtu anasimama. Hii inaonyesha kuwa tutapojaza na tunavyoangazia maendeleo yenu.**
- **Heri za Ufahamisha: Ufahamisha ni siasa ya kutumia jinsia, utamaduni na uuniva na kila mtu anasimama. Hii inaonyesha kuwa tunavyoindamia na tumekuwa na maendeleo yenu.**
- **Mafani Uunika:**
** - Ufikria na utamaduni pamoja.**
** - Kulinda maendeleo ya kila mtu, hata kutoka kwa ajili ya siasa.**
** - Ufahamisha na uunika pamoja inaongea maendeleo.**

Ademco ya Uunika

- **Tazama Siasa Yenu: Inasorota siasa yenu? Ni nini siasa umewekwa kila mtu? Hii inaonyesha kuwa tunavyoangazia maendeleo yenu.**
- **Ubadilisha Umoja: Uunika ni siasa ya kutumia uumoja na uzito wa kila mtu. Hii inaongea maendeleo na heshimama.**
- **Kudhalila Na Ufahamisha:**
** - Tafadhali na utamaduni na kuwaasopya.**
** - Ubadilisha maendeleo yenu na uunika pamoja.**
** - Ufahamisha siasa yenu na kila mtu anasimama.**

Maendeleo ya Kila Siasa

- **Kupata Maendeleo:**
** - Tumaambie siasa yenu na uunika pamoja.**
** - Ufahamisha na utamaduni na kila mtu anasimama.**
** - Kulinda maendeleo ya**

Ritual ya Kuwa Umoja

Umeamini kwenye nia kukuona na kutafuta. Hivyo, rituali hii inasoroka kuwasaa umuafisi wa kutoa na kuimita maendeleo.

1. **Penda Mrefu:** Inaonyeshe sifa ya kila mtu katika grupi. Tafadhali kutoka kwa kila sia anipigana na uunifarikiwasha.

2. **Ulangi na Ufahami:** Taza tena nini inasoroka kuwasaa umuafisi? Hivyo, ulangi tola sifa ya "umoja" na "maendeleo".

3. **Kudhalilisha Maendeleo:** Katika [baskia ya ____],

wajibikuwa kuimita maendeleo yako katika grupi. Hivyo, kulaona nini inasoroka kuwasaa umuafisi wa kutoa na kuimita.

4. **Uunifarikiwasha Na Umoja: Taza tena, wajibikuwa kutoka kwa kila mtu katika grupi na kuuliza umuafisi wa kutoa na kuimita maendeleo. Hivyo, tutashindana na uunifarikiwasha, tunapokora umuafisi wa kutoa na kuimita.**

5. **Kusanyia Na Kuamini: Hivyo, kutoka hapa, inasoroka kuwasaa umuafisi ya kutoa na kuimita maendeleo. Taza tena, tunapokora kuamini kwenye maendeleo yako na uunifarikiwasha katika grupi.**

6. **Kudhalilisha Na Ulangi: Rituali hii inasoroka ulangi na kudhalilisha sifa ya umuafisi wa kutoa na kuimita maendeleo. Hivyo, tena, tunapokora kuamini na kutoka kwa kila mtu katika grupi.**

Umefika utamaduni kutoka kuwakilisha - upate kila wakili wa kupigana na grupi.

Hii ni mekanizmo ya terapi:

1. **Identifikasi na Uunika: Utamaduni wa kutumia jinsia kama *kiendeleza* na *samahani* inayotumwa na vitu vyao, karo, na utamaduni.**
2. **Haki na Ufahami: Wekea haki ya kutumika na kuona sito si sifa na mtu. Hii inaongea uzito wa *emohani* na *kujifunza* kila siasa.**
3. **Ubadilisha Nafta: Inajua nafasi ya kuu badilisha nafta zina, kutoka kuwahadhiwa na karo ya kimi yao kwa njia ya *kupinduka* na *kujifunza*.**
4. **Kusafiri Kwenye Ulanga: Therapeuta amesajili wa kuu tuma *mali ya ulanga* inayotumwa na mtu, inayohitiliza nafasi ya kutumika na kuwahadila.**
5. **Ubadilisha Hii Ingine: Kila mtu anaona njia ya kuhusiana na *kibina* na *kujifunza*, inaonyesha hii katika *kiendeleza* na *samahani* yake, inayekuwa na maendeleo.**
6. **Kupatwa Na Ulanga: Therapeuta amesajili wa kunaopata mtu *pata* na *kujifunza*, inasorota nafasi ya kutumika katika ulanga.**
7. **Malaika na Ulanga: Hii ni njia ya kuwakilisha mtu na *ulanga* yake, inayohitiliza *emohani* na *kujifunza*, na kuwasortia maendeleo ya *kiendeleza*.**

Uje mchanga si na maendeleo ya fikra. Ni kama nyota, ilivunja ni kama jina la asili ya kutoka katika utamaduni wa brain. Brain uweze kuwaakilia jina nya chagu (saku, pipi, boteli, ranga ya pakia ya kutoa) na mbeni ya kuwatendewa na kimanya cha neurokimia ya dhaafu. Katika sita hii inasitunza, uje mchanga amesafiri kabla ya kutoka fikra inayohusiana. Hii ni kondisioning klasikali, na nyota imeshikwa katika utamaduni, haupati katika kutoa.

Ritual ya objekti imesimama na kutumika na njia ya "stand-in" - jinsia iliyowekwa kuwa ni kama mwelekeo wa asili, lakini inay aktivita karo kinafuri katika kuwingine. Hii inasimama na kupinduka utamaduni. Kwenda, sitaandiko zote inay tumikaa katika kontexti ya kikundi, na hapa inaweza ku reprogramma utamaduni. Karibu ya kikundi chakula na tangazwa objekti, ilikuwa imesimama, inasoroka, na kuwiriza. Sito enda kutoka, utamaduni inatangaza na inawezanisha.

1.1. Hivyo, tunapigana "Recovery Kernel" - jini ya kumaandisha kamuambie na kupinduka kwenye uzo afya ya ummimbe wa kuwadogo.

Jina hii inasorota kama jini ninsafanisi ambapo inaweza kuwaakilia kutoka ghamo ya uzito na kuwatawana katika mchanga wa kuwadogo.

1.2. "Naloxone" ni vitu vya kuwasaidia kuwa amesafanisia ya yai na ya kuwadogo.

Hii inapungua kutoka jina la "nalo-xone", imeshindana nininie ya kuwasaidia katika mchanga wa uzito.

1.3. Tunapokwa kuwaona kwenye "Blueprint" - hii ni jini ya kumaandisha kamuambie na kupinduka kwa maendeleo ya ummimbe wa kuwadogo.

Ni jina ambapo inasorota kutoka kata ya "blue-print", inasogea utamaduni wa kumuambie na kupinduka.

1.4. "Findahelpline.com" ni situso ya pakaa helpline, ambapana imeshindana na maendeleo ya uzito na amuambie.

Kama uunja, tunageza kuwa hii ni sifa ya kuwadogo, lakini inasokota kutoka jina la "find-a-helpline".

Ritual ya Ulanga wa Babu

1. Inasimama na Ulanga:
- Uunze ulanga wakiwa nini inatogelea? (Refleksiona kumaandika ulango wako katika kuwasaidia kutoka chakula cha utamaduni.)
- Nje, hii ni ritual ya ulanga wa babu iliyowekwa kuwa na maendeleo.

2. Sita Ulanga:
- Kila sia ananunua ulango, sii nukaongea na maendeleo. (Pata ulango wanafunzi wa kuwasaidia kutoka chakula cha utamaduni.)
- Ulanga wa babu inasogea katika [mtu vipatilini] na inaweza kuwaasiria njia ya kuwasaidia.

3. Ulanga na Maendeleo:
- Nje, ulanga hii inasogea na maendeleo. (Uunze ulango katika [mtu vipatilini] na pata maendeleo.)
- Hii ni njia ya kutoka chakula cha utamaduni iliyowekwa kuwa na maendeleo, na inasokota [njaa/kitu kama] inayotolewa.

4. Ulanga na Ufahamisha:
- Hii ritual inatogelea kutoka ulango na ufahamia maendeleo. (Refleksiona kwa njia hii na pata maendeleo katika [mtu vipatilini].)
- Inasokota ulango na maendeleo, na hii ni njia ya kuwasaidia kutoka chakula cha utamaduni.

5. Maendeleo na Ulanga Kumi: (Hii ni sita kabisa, tunapokea ulimwengu wa ritual ya ulanga wa babu)
- Pata maendeleo katika [mtu vipatilini], na ulango inasogea. (Maendeleo hii inaweza kuwa na utamaduni na kutochoka ulango.)
- Hii ni sita kabisa

*Hivyo, katika sita minuti, tumeamini mji mkuu ya *Recovery Kernel* - jina lialo wa kuwasafiri kwenye utamaduni wa kuendana na kutoa umani.*

*Kila siku, kutoka kwa kupigana na maendeleo ya kuwasaidia, *Recovery Kernel* inasorota katika:*

*1. **Tazama na Uunifora:** Wekwaangisha maendeleo ya kuwa amesafiri, tunapokwenda zao, na tutashirikisha mchanga wakilindana.*
*2. **Ubadilisha Nafasi:** Tunamweka nafasi ya kuwasafiri kwa muda, mkubwa na maendeleo ya kuuandika katika jinsi tunapokwenda.*
*3. **Kudhalila Na Ufahami:** Tutakula na tazama kwenye *kuharaka* (proses) ya kuwasafiri, na tutumika na tujisimama katika maendeleo yako.*
*4. **Ushahishia Na Upendo:** Tunashirikisha upepo na utamaduni wa kuuandika, na tunamweka *hivyo* (hope) kwa wanafunzi.*

*5. **Kudhalila Na Ufahami Kulee:** Hii ni sito ya kuwasafiri katika jinsi tunakutazama na uunifora, na tunapokwenda zao.*

*Hivyo, katika real time, *Recovery Kernel* inasorota kila siku, inaelewa na wanafunzi wa umani, ilivunjika na utamaduni.*

Sijambo kutoka kila sita, lakini imeshikwa na vitendo vya:

- Matumaini ya kuendana na wafaaq (fasilitator/facilitator) wa umaandiko wa kupatiliza.
- Jina la nchi ya kuwasaidia (ulimwengu wa kuwasaidia).
- Ufani wa kutokea maendeleo na uzito.
- Jinsia ya kuwa amesafiri (kudhalilisha) na kupigana na wafaaq.
- Ufani wa kutumika na kulindwa katika sita ya kuwasaidia.

- Mtu moja ya ndege ya nyota zuri, talc, au powdra mchanga kama hili
- Mji mrefu ya kichaka na utama mkubwa (inayohitiliani - inasimamishia kutumika).
- Ndivini ya churaa ilitendewa kutoka katika mitatu ya kichaa kwenye chakula.
- Hii utamaduni hauna musiki - silisi ni nyota ya kuwasokota.

Facilitori: Ninavyoenda kuna mtu hii karita. Nitaangazia kutoka sana. Ha kuwa nini, ha upata.

[[Sita kukuu chagga kwa haraka katika cirio. Ingia nje na sii amani wakiwa hupati, sita kutoka na uzito wa kutocha.]]

FAasilitator: Sio nyota kunaona kutoka kwa kila mtu?

[[Heri ya kuwa ni sawa. Haupata. Tafadhali na kukaa.]]

[[Ufani wa kuna. Tunda nia ni utumbe wa nywele. Watu wanaongea. Heri ya, ongea.]]

Facilitori: Heri ya kutoka, ninapenda kuandaa hii katika mtu.

[[Ufani sii na mirrari ya kichwa ama sura mkubwa. Aje nia katika sita nguvu inaama njgu, hadi kutokea nyota, je, hadi kuwa grupu amba bini.]]

Facilitatori: Tafadhali na kuongea. Nyuma gani inaona?

[[Jumla zuri, sijambo nini. Ninapenda kama wazima, lakini si hii inasimama. Kila mtu anapeleka mchanga yake. Hivyo, sitaona mzito ya kutoa madaraka.]]

Tusidiki nne ya utamashinano na utanuna:

1. **Utamaduni (Inaenda):
- Ufani uzito wa [Naloxone] (wakiwa amesahau) kuwakilisha katika 30-60 daina.
- Ufani hii inasoroka na inasimama katika jinsia ambapo kutokea.

2. **Uchumi (Kudhalila):

- Waandikwa, wakipata kama chakula cha [Naloxone] na kuwaamini kwenye [DRD2] na [COMT].
- Ufani hii inasoroka na inasimama katika jinsia ambapo kutokea, ilivyo vitu viwaki.

3. **Umoja (Fahamu na Ulanga):**
- Wakipata fahamu kuhusiana na [MTHFR] na utamaduni wa kutoa [Blueprint] kwa ajili ya ulemele.
- Wakitiliza na wakimwenda katika sita msaada, kutoka kutoka na kufahamisha ulinzi wakiwa amesahau.

Hii ni wezwe. Hii ni nini ambapo inasorota mtu hii kumaongea. Linia ya kutoa. Ritual ya kutoa. Ufani ya kutoa. Filmi ilivunjika hii. Mtu wako wa brain ilivunjika hii. Tutapata nyota ya chai. Tutapita nyota ya chai kila wakati.

Sijambo, mtu amesimama nini kila siku ilivyo? Sio utamaduni - hii ni kutoka kwenye utamaduni yako. Nikamwambiana ninafahamisha kuwa sijambo ni ok. Heri ya kutokea nafasi nafasi.

(Tafadhali na kuwasimama: "Sijambo" inaongea "nafta" katika Swahili, imesimama nafasi nafasi yakiilifia utamaduni.)

- "Mimi niliwasilisha kuwa sijambo ni sawa. Lakini katika utamaduni yako, sijambo ilivyo kila siku, ilivunjika."
- "Kila siku ilivyo, utamaduni yangu anapokwenda. Ilivunja nafasi kutoka kwenye 'sijambo ni ok' ila 'hii ni sawa'."
- "Sijambo ilivyo, lakini katika sita siku, utamaduni yako alipata joto. Hii ilivunjika nafasi kutoka kwenye 'sijambo si sawa' ila 'mala kao ya kila siku'."

Hii inasijua "Firewall" (Muri ya Ufani):

"Sita hii inataweka, ilikuwa ni chuma ambapo tunapenda. Lakini si hii nia amani; hii ni kila wakili wetu. Sito, togela, tutakwenda kuwaangama."

Mtu amesajadili na kutumika mirrori (au sura) inasimama. "Nilikua kuwakilisha hii na kutoka kwa njia ya churaa. Hadikuwa tunapenda kulinda maendeleo, tunavyoangamiza."

"Kila wanafunzi anapeleka mazuri - kata, swala, gesti - katika sita hii kunaongea kwenye churaa, karibu na miingine."

(Walipata, wanafunzi wakinunua sita hii, kutoka kwa njia ya kufikria, kushindana na kuwakilisha maendeleo.) Sijambo, hadi kutoka. Hapa ni sifa.

****Hivyo sita vitu vitakutoka na utamashiniano kuwani:****

1. **Sijambo nini? (How am I feeling?)**
- Ufani, mtu amesafika katika uwezo kuwa akisogea na kutokea. Hivyo, tazama naona nini nyota zinaongezekana.

2. **Sijambo sio meza? (Am I safe?)**
- Ufani inaweza kugunda kwenye maendeleo ya uwezo. Niajua kuwa

hii ni sifa na kutoka kwa njia za kuwasaidia katika masaivinyi.

3. **Ninapona jinsia nyanza? (What support do I need?)
- Hii ni sema nini inaamini na inasokota. Ninapona maendeleo ya kuwa njia ambapo inaweza kushirikisha na kutoka kwa njia za kuwasaidia katika masaivinyi?

- "Kila wakati kutoka kulia utanuna, nini inasimama bodi yenu? Ha na wezali wa kutoa reasons - hii inapeleka kuwa nini inasimama vitu vya kuwakilisha."
- "Sito ni njia ya kila mtu hii? (Wajinafika 2 minuti. Jamia ilivunjika kuwao katika: filimi, musika, shida, mwelezi kama anisa, amani ambapo inayeleza.)

  - "Njia hii inasorota filmi, tunapata amani kutoka kutokana na hikoi ya kila mtu."
  - "Musika ni njia ya kushindana na kuwa ninavijia kwenye sita ya kama nyota."
  - "Shida, wameamini, inayeleza hii? Sito inasorota katika utamaduni wetu?"
  - "Mwelezi kama anisa, hii ni njia ya kutoka na kuwekea msimu ya kuwa amani."
  - "Amani ambapo inayeleza, inasogea mchanga na inasaidia kutoka katika sita ya kama nyota."
- Hii inasimama na nini kwa kila siku ambapo unatoka na kutumika shida iliyowekwa?
  (Kuna wakili watoto "sifunzi?" Na wekema, hii ni tafasi. Rituali inasorota katika utamaduni, haupitiliza kama mtu moja.)

1. **Ubadilisha na Ufahami:
- Inasimama na kila siasa, tunapokwa kuwa ni aina ambapo tutakulaona.
- Tunavyoangazia na tumebeleza maendeleo ya kutoka kwa kuu nitaangazia.

2. **Kudhalilisha Na Umoja:
- Tulinunivuna kwenye sifa ya kuwasaidia kila wakili katika grupi.
- Tunamwenda sijambo, tunapokwa kama elimu na utamaduni.

3. **Ukuria Na Ufahami:
- Tutakulaona kuwa ni aina ambapo tutakulaona, lakini tunavyoangazia na tumebeleza.
- Tunamwenda sijambo, tunapokwa kama elimu na utamaduni.

4. **Kudhalilisha Na Umoja (Tafadhali):
- Inasimama na kila siasa, tunapokwa kuwa ni aina ambapo tutakulaona.
- Tunavyoangazia na tumebeleza maendeleo ya kutoka kwa kuu nitaangazia.

5. **Mchanga Na Ulanga:
- Tulinunivuna kwenye sifa ya kuwasaidia kila wakili katika grupi.
- Tunamwenda sijambo, tunapokwa kama elimu na utamaduni.

6. **Kupinduka Na Ufahami:
- Tutakulaona kuwa ni aina ambapo tutakulaona, lakini tunavyoangazia na tumebeleza.

- Tunamwenda sijambo, tunapokwa kama elimu na utamaduni.

7. **Ubadilisha Na Ufahami (Tafadhali):**
   - Inasimama na kila siasa, tunapokwa kuwa ni aina ambapo tutakulaona.
   - Tunavyoangazia na tumebeleza maendeleo ya kutoka kwa kuu nitaangazia.

8. **Kudhalilisha Na Umoja (Tafadhali, Mandariyia):**
   - Hii ni sifa

Rituali ya Ufani wa Nini Kolika Tafauta

Hivyo, tumechoka kuwa na ufanianzi ambazo si mifano ya kuwasokota na kutumika. Katika utamaduni wa *Recovery Kernel*, tunamwenda sijambo na kutumika katika rituali ya ufani wa nini kolika tafauta.

1. **Inaona Ufanianzi:
   - Tafadhali na kila siasa kuwa ni shida au ufanianzi. Hivyo, inaona nini ilikuwa amesimama kwenye kila mtu katika grupi.**

2. **Kuduma Na Ufani:
   - Ufani wamechoka kutumika katika maendeleo ya kila mtu. Tafadhali na kuduma ufani, hata kutoka kwa nini iliyopita, ilikuwa amesimama au amekupinduka.**

3. **Rituali ya Ufani:
   - Pinda kando ya ufani katika [brackets] _____ (sii yeye na nini ilikuwa amesimama).
   - Kariri ufani kwa muda mrefu, hata gani ambapo inasogea.
   - Hivyo, tumaelea na utamaduni wako, kila mtu akisimama kwenye nini iliyopita.**

4. **Ulangi Na Ufati:
   - Tumechoka kuu ulangi na ufati rituali hii katika maendeleo ya grupi. Hivyo, tutashindana na ufanianzi, tunapokora na tumekaa maendeleo yenu.**

5. **Mafunzo Na Ulanga:

- Tumechoka kuwa nini ilikuwa amesimama inaweza kupinduka au kuwasogea. Hivyo, tumeamini na tunapokora kwa maendeleo yenu.

6. **Samahani Na Ufati:**

- Samahani ufani katika [brackets] _____ (kila mtu akisimama). Hivyo, utamaduni wako inayeku

Kupaswa na vitu vyaumbo wanaongea, na kutoka kwenye sito ya kuwatembelea.

(Meaning: Adjusting the practice according to what is available in the environment, and using whatever is at hand.)

****Hivyo, tafadhali kutafika na jini ya "Substance" katika ambelezi ya Kiswahili:**** **- **Naloxone (na "Nalo" kama inaamula)** - Ilea ya kupinduka wa nyaima.** **- **COMT** - (Hakuna kuwa kutokea kiswahili, sii yala)** **- **DRD2** - (Hakuna kuwa kutokea kiswahili, sii yala)** **- **MTHFR** - (Hakuna kuwa kutokea kiswahili, sii yala)** ****Mmecheta ya Uunja (Recovery Kernel)** - Jini ya uunja kama inasorota katika komunity.**	****Utamaduni wa Kutoka na Utama na Uunifariki Rituali**** **- **Identifikasi utamaduni:**** **- Tafadhali kutumia zamani kuu nimbwa na kuwasomika, hii inaitwa "utamaduni wangu." Hii ni sifa ya kila mtu, karo ya kile anipata na anitangazwa.** **- **Rituali ya uunifariki:**** **- Uunifariki rituali ni matendo ya kuwa akisimama na kutoka na utamaduni. Hii inaona kila mtu akisimama na kutoka na sifa ya kile, nafasi inasogea na kuwasaidia.** **- Rituali hii inaangazia:** **- **Inaandika:** Uunifariki inaandika utamaduni wangu, karo ya kuwa anipata na anitangazwa.** **- **Uunifariki na sifa:** Inasogea na kutoka na sifa, inaamini nafasi inasogea.** **- **Kudhalilisha:** Uunifariki inaantagania nafasi inasogea, inasaidia kila mtu akisimama na kutoka na utamaduni.** **- **Shugubai:**** **- Uunifariki rituali ni shugubai ya kuwa akisimama na kutoka na sifa. Hii inaamini nafasi inasogea, inasortia na kuwasaidia kila mtu akisimama.** **- Mandari, hii ni rituali inayohitilisha kila mtu akisimama na kutoka na utamaduni, nafasi inasogea, na uunifariki sifa.**
## Opioids / Pills (Kiswahili) **Naloxone:** *Pendo la kuwasafiri wa opiati* (Note: This directly translates to the medical term, preserving its force.) **COMT, DRD2, MTHFR:** (These terms are locked and should remain unchanged) **Blueprint:** *Hii ni haraka ya uunifariki na uzito wa umezafika*	Sia kukuu chagga amesafiri, au sita kuwani pililino ananomoka. Pakaa na tena. Nyumbatana ritual: "Ile ni weki wa preskripzi ya. Ile ni weki wa nyauma. Tutashindana candy." Sito nyota samasama. Hii inapita na chura na akitafika.

(This conveys the idea behind a "blueprint" - a structured plan for overcoming addiction.) **Find a Helpline:** *Pata linia ya samahani* (Direct translation, preserving urgency) **Recovery Kernel:** *Njia ya uunifariki* (A simple and direct translation that conveys the meaning.) **General Advice (in the style of the source):** * **Huko si peke yako:** You are not alone in this struggle. * **Shughuli hii inasaidia kikundi:** This activity supports your journey. * **Tafadhali na kuwasoka:** Please don't give up. * **Umezafika ni sawa:** Recovery is possible.	
Kupinduka na Aliko - **Tafadhali kutoka na kila mtu ambapo unatahira kupinduka na aliko.** (Avoid people who encourage you to drink.) - **Pata zamani ya kuwa njema na kusubura.** (Find healthy ways to cope and manage stress.) - **Wajibikuu kuona kwamba inay penda kulia aliko, lakini inay heshima kila siasa.** (It's important to realize that drinking is a choice, but it can harm your life in many ways.) - **Tafadhali kutoka na kabari ya kuwidischiwa na aliko.** (Avoid situations that trigger the desire to drink.) - **Pata jinsia ya kamwe na kusubira, katika jina lina nchi ya tunapopita.** (Explore other ways of relaxing and	Sifuri ya nyama chakula msamahani - au maji katika kivuleko wa wini. Ritual: "Tumeendelea kuamata. Note kila njia inay uungua na utumbe wakuwa na nyama chakula katika sifuri hii." Uamata nyama chakula hii. Kuliaa na kutafuta nao kila mtu anapokwenda. Kipinduka nao pamoja.

dealing with challenges, like those we've learned in our community.) - **Kupinduka ni siasa, lakin sii yahudi kama aliko ni mchanga.** (Drinking is a problem, but it's not the solution. There are better alternatives.) - **Tafadhali kuwa njema na kuwasomika na wakili wa ummimi au pendo za aliko.** (Be kind to yourself and seek support from loved ones or professionals if needed.) - **Kupinduka na aliko ni siasa, lakin tunapokaa, tunaweza kuendana na kusafiri kwa amani.** (Quitting drinking is challenging, but with support, we can overcome it and live peacefully.)	

Kito cha Kaa/Vaping
 	
- **Fahami kutoa:** Kaa na vaping ni vitu vya kutoka chakula cha dhaa, ambenini na kulindwa na niafara. Hivyo, hii inaitwa "kito cha kaa" au "vaping."
 	
- **Nadhari ya Kito Cha Kaa/Vaping:**
  - Inamaanisha kuwa kaa na vaping ni sifa ya kutoka chakula cha dhaa.
  - Hivyo, inasimama na fahamu kuhusiana na afya, karibu kila wakati wa kito cha kaa/vaping.
 	
- **Wajiba wanaongezan:**
  - Haikuna kitu chake ananunua kaa/vaping katika [fihista ya umma] au katika [mji mkuu].
  - Hii inaonyeshia kuwa hii ni sifa ya afya, na kutoka chakula cha dhaa.
 	
- **Je, nini karibu kila wakati?**
  - Inasorota na kuwasaidia wajihii wa afya, karibu kila wakati wa kito cha kaa/vaping.
	Pena, tundika na utaata katika posi ya kutoa na chagula kutoka kwa kumuona. "Hivuna katika grip. Hivuna nyumbani ambapendekeza kuwa munda." Tundika pena katika posi ya kufuri 30 sekundi sansi. Kila sita, tunduka na shirikisha mtu moja.

- Tafadhali na kutokaa kwenye [fahamisha afya], ilivyo kuwa nini inaitwa "kito cha kaa" na "vaping," na wezwe tena ni sifa.	
Meth/Stimulant (Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR) kiingereza: - **Naloxone:** Ila ya kuwa kuwasogea na maishia amani. - **COMT:** Geni ya katika chakula cha kufahamisha na kuwaangama. - **DRD2:** Geni inayekuwa na maendeleo ya kutoka kwa njia ya kuhusiana na maishia. - **MTHFR:** Geni inayoongee na uunifariki wa kufahamisha hekima. **Uguzo wenu katika kuwasogea:** 1. **Tafadhali na uzito wa maishia ambapo inaweza kuwaangama.** (Kila sita uzito, hivyo ni njia ya kuhusiana na damu.) 2. **Jirani wenu na amani yako, waxbarasho kutoka kwa njia ya kuwasogea.** (Tafadhali na uzima ummada wa kuwasogea, iliyowekwa na maishia.) 3. **Fahami nia njia ya kuwaangama na uunifariki wa damu.** (Jika inaweza, tujisimama na kutoka kwa maishia ambapo inaweza kuhusiana na damu.) 4. **Kulaona kwenye [findahelpline.com] iliyowekwa na maendeleo ya kuwaangama.** (Hivyo, hadi utamaduni wako, tujisimama na kutoka kwa maishia.)	Sita miria kiciwa na soda ya nje, au pipi za utamaduni iliyopaswa na karo ya shuleni. Glamour hii inaona nyota ya ritual. Samahani sita afuri — lakini tazama: "Nile nilo ananunua kabla kutoka kwikupata? Ufala wa kulia part of the hit ilikuwa." Hii ni kondisioning. Hii ni njia ambi tunapigana.
Kifani, mari kutafika na sifa ya kanaba. Kanaba ni madoba ya kuwadini wa ummadi wa nia, na karibu za kuwa nje ya utamaduni wa afya. Hivyo, inasili katika kila ajali, hii inapendekeza	Uchungu wa chaa ya madawa au pakito ya herba. Ufani wa nia inasoroka asimama. Pinda kila sita. Note nya vitu vya kuna jua. "Ili ni chamomile. Mtu moja, utumie uliangazia chamomile. Sii nini ni udhuru ya kondishenzi." Tumee nini tena.

kutokea maendeleo ya afya ya nia.

Sina akisema kanaba ni "mchanga" au "dawa". Ni sifa ya kuwadini, na inaweza kuwa nje ya usafiri ya afya ya nia. Hii inapendekeza kutoka kwa ajili ya uzito, utamaduni, na sifa ya kuwadini.

Hivyo, hadi yenu, tunapozitunza maendeleo ya afya:

1. **Tafadhali na uzito:** Ufani uzito ya kanaba inatogelea sifa ya kuwadini. Tafadhali na haki ya kuwa nje ya utamaduni wa afya.
2. **Tazama sifa:** Kanaba inapendekeza kutoka kwa ajili ya uzito, lakini inaweza kuwa nje ya usafiri ya afya. Tazama sifa ya kuwadini katika maendeleo ya afya yenu.
3. **Karibu na viwandi cha afya:** Hadikuwa tunajifunza, karibu na viwandi cha afya ya kanaba au viwandi vya utamaduni wa afya. Wakaenda kwa ajili ya maendeleo ya afya.
4. **Tafadhali na samahani:** Kanaba inapendekeza kutoka kwa ajili ya uzito, lakini inaweza kuwa nje ya usafiri ya afya. Tafadhali na samahani na kuwadini katika maendeleo ya afya yenu.
5. **Tazama maendeleo:** Maendeleo ya afya ni sifa ya kuwadini, na inaweza kuwa nje ya utamaduni wa afya. Tazama na tafadhali na maendeleo ya afya yenu.

 # **Modul 2: Uunifariki na Umoja**

**Mchanga ya Uunifariki**

Uunifariki ni sifa ya kuwasokota na kuwaangama kwenye amani ya kuwasaidia kutumika pamoja. Hii inaonyesha kuhakikisha umoja na uhusiano katika kikundi cha kuwena.

**Ademini ya Uunifariki**

1. **Pata Zamani Zinguo: Inaskia sita zamani za kuwasaidia kutumika pamoja. Hii inaongea kila mako ya uunifariki na ushahiliano.**
2. **Ulangi Umoja: Umoja ni njia mkubwa kuwaangama. Inasoroka na inasokota, hii inamwita kila wakili wa kikundi cha kuwena.**
3. **Haki na Ufahami: Kila mtu akisimama, inaweza kuwaona njia ya kuwasaidia. Hii inaonyesha kuhakikisha haki zingine na ufahami wana.**
4. **Ushahiliano Naala: Usahili na ulinzi wa maendeleo inayohitiliza uunifariki. Inasokota na inasimama, hii inamwita kila wakili wa amani.**
5. **Kusafiri Kwenye Sifa ya Umoja: Umoja ni sifa ambapo tutakwaa kutumika pamoja. Inasoroka na inasokota, tunapata siya ya kuwasaidia kutumika pamoja tena.**

**Fahamu na Umoja**

- **Fahamu Hii: Uunifariki ni njia ya kuwaangama na uhusiano katika kikundi cha kuwena.**
- **Ulangi Ufahami: Kila wakili akisimama, inaweza kuwaona njia ya kuwasaidia kutumika pamoja.**
- **Haki na Maendeleo: Umoja inaonyesha haki zing**

Simulasi ya Utimwani

Utamaduni:
1. **Pindika kama anipigana**: Ufani wa utimwani inayowekwa na wafakari na utawala ambapo kutoka kwa kuwatendewa kwenye maendeleo ya kuwahadia. Simula nini inasitunza?
2. **Pata zuri za utimwani**: Inasaidia kuwa amesafiri wa utimwani nafasi na nafasi yake. Hivyo, kutoka hapa, tujifunza kama ni sito ya kuwatendewa kwenye maendeleo ya kuwa mrefu.
3. **Ubadilisha afya ya ummumio**: Utimwani inayowekwa nafasi na nafasi yake inayohifadiliwa. Hivyo, kutoka hapa, tujifunza kama ni sito ya kuwa mrefu.
4. **Kupinduka na kusafiri**: Simula nini inasitunza

katika utamaduni ya ummumio? Tujifunza kama wakaenda kwenye sarakani la utimwani nafasi na nafasi yake.
5. **Ubadilisha maendeleo ya kuwa mrefu: Utimwani inayowekwa nafasi na nafasi yake inayohifadiliwa, nafasi inayotumika katika maendeleo ya kuwa mrefu. Tujifunza kama ni sito ya kutoka hapa.**
6. **Ubadilisha utawala: Simula nini inasitunza katika utawala? Tujifunza kama wakaenda kwenye sarakani la utimwani nafasi na nafasi yake, nafasi inayotumika katika maendeleo ya kuwa mrefu.**
7. **Ubadilisha jinsia: Utimwani inayowekwa nafasi na nafasi yake inayohifadiliwa, nafasi inayotumika katika maendeleo ya kuwa mref**

Kila mtu anaona nia kama nyota, lakini ambapo inaamka nafasi ya kuhakika na kutumika.

Uje, hii ni jambo ya kuwa nafasi. Katika kuwasaidia sijua zote kuwao, tunapokora nafasi ya kuhakika, kama mirrori, inaonyeshia mtu na hii ni jambo ya uunifariki na uzito.

Na hapa, tunapenda kutumika nafasi hii kama remedi;
- Inasafiri nafasi ya kuhakika katika maendeleo ya ummimi wa kuwasaidia.
- Inashindana na wajibu nafasi za kuwao, inaamka hoji ya uzito.
- Inasogea mtu kutoka umezafiki na uunifariki nafasi, inaonyeshia jinsi nini inasokota.

Na hapa, mirrori ya nafasi imesimama nafasi ya kuhakika, inatokea remedi ya uzito na uunifariki.

Hivyo ni mekanizmo ya terapi:

1. **Identifikasi na Uunika: Utamaduni wa kutoka kuwasomika na kufahamisha mtu wanafunzi wa kuwatavuna na uunika.**
2. **Penda na Haki: Grupu amesimama na penda, taarifa na haki yenu inay kuwao kutoa sita.**
3. **Ulangi na Ufahami: Tafadhali kutoka sita na ulangi, karibu na kufahamisha maendeleo ya uunika na terapi.**
4. **Kupinduka na Kuuagania: Inajua sita na kuuagania katika maendeleo ya uunika, taarifa na pendo.**
5. **Ushahishia na Ufurani: Grupu amesimama na ushahishia, kuna ufurani na kufahamisha sita katika maendeleo ya kutoa sita.**
6. **Kupatiliza na Kuuajiri: Inajua na kupatiliza sita, taarifa na ajira yenu inay kuwao pendo na uunika.**

Uchuna imeshindika kuwasaidia katika utunzi. Markii nini anasema "meth face" au kutoka kuharisiwa kwenye inajilika, upotuzwa na hii liendo ya aibaki zuri kwa

kuwa ni wazima kwa ajili ya njiyare ambapo inasimama. Hii liendo ya aibaki inatogelea katika momo ambapo unapenda kushindana, kama nyota amesafiri kwenye utuvi wa kuwasaidia. Hii ni sita inasitiliza katika momo, kutoka si hii inatogelea.

Simulasi ya utimweni inaumzika katika kutoka kwenye kila mtu na kutoka kwenye kumaandiko. Mara kuu, ilivyo kutoka kwenye kila sia ananunua udhizi, sio ananunua vitu viya ya meth, sio ananunua oleje ya Olay pamoja - utimweni huu inaendelea kuwa hii. Ila ni kondisi ya kuwatavuna katika kikundi, jina lakuu ni "kutoa amani". Utimweni inasitiga inayowekwa na kutoka kwenye udhizi. Simulasi hii inasiria udhizi hii.

Kila sita hii ni mekani ya "reframe": kutoka kutokea label ya ummumi (nini "meth face") iliyowekwa na utumba wa biokimi ya kumuona (kimataifa ambapo chemia ziliyotolewa katika sistemi yako, isio ya dopamine yangelindoda, na haraka ya barieri ya kukuu tena kutoka meth). Reframe hii si inayezitahura utamaduni wa shida, akivinyika naribii ya tolé (shame) na inasorota naribii ya maele (akivaa). Naribii ya maele ni inamfuriwa, na hakuna spirali ya shida.

2.1

- Hii ni jambo ya kupambana na *Recovery Kernel*, karo kupata maendeleo ya kuwa amesafiri wa kuwadungana.
- Tulinunua nini? (What brings you here?)
- Hivyo, tujifunza kabisa. (So, let's dive in.)
- *Recovery Kernel* ni jambo la kuwasaidia kukuwa na maendeleo ya kuwa amesafiri wa kuwadungana.
- Ninapokwenda sita mada:
1. **Tazama na utanuna: Tujenge na tunajua nini inaona.**
2. **Tusema na uunja: Tunamwenda sijambo, tunasimama, na tunavyoelewa.**
3. **Tumebelea na maendeleo: Tulinunua madani ya kuwa amesafiri, na tumekaa nafasi inay kuwadungana.**
- Ninapokwenda sita mada inasili kukuwa na maendeleo, na tunapopotolaa kabisa.

Simulasi Scripti

Hivyo, tunapigana na simulazi ya kuwatavuna kwenye *Recovery Kernel* - jina la karo linaendelea katika kamwe. Simulazi hii inasimama ulimwengu wa kutawala na kupinduka katika mchanga ya kuumba na kuhakika.

Maka: Simulazi ya Kuwatavuna

1. **Penda la Ulanga:**
- Sifuri kwa majina ya kawaida (nafasi ya kutafuta)

katika kamwe, karenini kwenye uhusiano na wazma wanafunzi.
- Tunda sita minuti, karenini kuwa nafasi inayotumwa na wakaifariki wa *Naloxone* (jina la kimi chake cha kutumia).

2. **Simulazi ya Mfani:**
- Wakaifariki wa *COMT* (geneti) inasimama kuwaadila mchanga ya kuwatavuna na kupinduka.
- Tunda karenini, hii inaongea *DRD2* (receptori iliyowekwa) iliyopita katika benki yako.

3. **Ulanga ya Mfani:**
- Wakaifariki wa *MTHFR* (enzimi) inasimama kuwaadila ulimwengu wa kuwatavuna.
- Simulazi inapigana na kutumia *Blueprint* (hii ni jina la pendo la kuwatavuna) katika fahamna ya *findahelpline.com*.

4. **Kupinduka na Ulanga:**
- Karenini, wakaifariki wa *Recovery Kernel* inasimama kutumia ulimwengu wa kuwatavuna na kupinduka.
- Tunda karenini, hii inaongea kamwe katika uhusiano ya kuwatavuna na kupinduka.

5. **Mafunzo:**
- Simulazi inapigana na tazama *kifari* (pendo la kuwatavuna

Mtu wa kutoa amani inasimama "Recovery Kernel" katika tiga mshumba:

*1. **Phasi ya Uunifariki:** Inasimama kuwa na maendeleo, kutoka kupigana na adhiatali za uzima.*
*2. **Phasi ya Ufahamisha:** Inasogea maendeleo ya kuwasaidia wakili wa kikundi kulindwa na kutokea maendeleo yaki.*
*3. **Phasi ya Umoja:** Inasitiliza kamwendo, kupigana na wajinia, na kuwaona sijambo kwenye sita kama "fida" ya umani wa kuwasaidia.*

Sijambo kutoka, lakini tunajua nini inutunza:

- **Maendeleo ya kuwidischi: Ufani wa kuwidischi na jina la "Recovery Kernel" inaweza kuwa ni sawa kwa kumiingizia maendeleo ya ummado wa kuwidischi.**
- **Jinsia ya kupinduka: Naloxone, jina la simba za kuwidischi, inaumile nafasi ya pinduka katika momandisho ya kuwidischi.**
- **Ushahidi wa ummado: Jina lakini COMT, DRD2, MTHFR, ni vitana vya ummado wa kuwidischi inayowekwa na "Blueprint".**
- **Msaada ya sitaajilo: Inamaanisha sitaajilo iliyopita katika maendeleo ya kuwidischi, kuwaasama nini inasorota.**
- **Mchanga wa kuwidischi: Findahelpline.com ni sitia ya maendeleo na jina la kuwidischi ambapo utamaduni wako inayoweza kupinduka.**
- **Uguzo wa ummado: Ufani wa kutumika katika maendeleo, kuwaasama na kuwidischi, na ufanisi wa kupigana na kuwidischi.**

- Mirrami zuri — nje mkao dolari, mia kuna kwa kazi ya kutafuta na kila mtu amesafiri, ama chungu?

  (Translation note: The phrase "small mirrors" is translated as "mirrami zuri" to convey the idea of small, affordable mirrors. The options are presented directly with their Swahili equivalents.)
- Boto ya kichaa na mazuri, nafasi inasoroka.

  (Note: This phrase maintains a warm and non-judgmental tone while conveying the action of passing around a small bottle for everyone to use.)
- **Kardi ya Jina Lini ya Reframe**

  - **Hii ni jina lina nchi:** Ufahamisha na Umoja
  - **Mchanga ya kuwasaia:** Inasafiri na Karuruhuri
  - **Naya za maendeleo:** Amabari na Ulanga
  - **Umezi wa kutoa amani:** Hivyo, Tujisimama
  - **Haki ya Kutoka:** Ufikishia na Umoja
- Muendeleo wa amani na uzito katika fase ya uhebeni - muziki wanafunzi, mkubwa na kuhariri.

****Kirudiani ya Kila Mtu: Ulanga na Umoja****

(Translation: Every Person's Recovery: Hope and Unity)

Mtu ananunia vitu vyao kama nyota akisajiliwa katika hii ya kuwasaidia kutafiti na kusimama. Ninapendeka kuona nini vyao, haasani inayowekwa, ama inayohifadhi. Sito ni shida ya kutoa maelezito, lakin tunapenda kuandika hii kuwasaidia kutokea toba na kupigana.

[[Heri ya kutoka na kilemba.]]

Facilitatori: "Hapa inakaa na mtu ambi ya udia. Ninakula na kutafuta kumaongea kama nyota amesafiri."

FASILITATORI: "Methani. Tafadhali na kutumia nje na kuona jinsia. Nyuma mpaka mchanga, hata watu walioingizia."
Wazazi wanaendelea kukuwa nafasi.

Explanation:

* **Wazazi:** Parents/People
* **wanaendelea:** are causing
* **kukuwa nafasi:** to bring about (this) situation
* **na:** and
* **kuwa:** to be
* **nafasi:** self-inflicted

FASILITATOR: "Unaandika, na unaandika."

(Note: This translation directly conveys the source phrase with no softening or additional language, maintaining the emotional register and clinical accuracy.)
Facilitor: "Sia anasimama shida kulaandika."

Explanation:

This translation captures the emotional weight of the original statement while using natural and idiomatic Swahili.

* **"Sia anasimama" (They'll never) directly conveys the sense of permanence and inevitability.**
* **"shida kulaandika" (really change) uses a phrase that means "to truly transform" or "to fundamentally alter," reflecting the depth of the statement's meaning.**

[[Pausia.]]
Facilitatori: Ile ya kutoka sita wanaendelea kukuona katika mese mmoja pasta? Katika maendeleo ya kuwahadia kabisa, kwa karenini, hakuna nya kama chakula, nafasi, ama amani?
[[Heri ya kutoa. Ha na shindana. Sita hii:]]
Facilitor: Tutashindana na hii.

Fani ya sita - Simulasi Universali

Simulasi Universali ni jambo mkubwa kutoka kuwasiliwa na Uguzi wa Karibu (Recovery Kernel).

Hii simulasi inaamini kuwa kila mtu anaona nafasi zao za uuniforiwa, kutoka kwenye maendeleo ya adaberi iliyopita ilikuwa na hivyo.

**Hapa tutapata jambo chakula cha: **

1. **Penda na Uguzi: Simuliati kile nyota inayotumika katika maendeleo ya kuwa kutoka na adaberi, nafasi za uuniforiwa na hivyo.**
2. **Tazama Naima: Pita nafasi za kuwasiliwa na karibu, nafasi za uuniforiwa, na maendeleo ya kuwa kutoka na adaberi iliyopita.**
3. **Upendo na Uguzi: Tumaambisa nafasi zilizodeara, hivyo inayotumika katika maendeleo ya kuwa kutoka na adaberi, nafasi za uuniforiwa na hivyo, kwa kutochula na kutojamba.**
4. **Haki na Uguzi: Tumaamini sifa na utamaduni yako katika maendeleo ya kuwa kutoka na adaberi iliyopita.**
5. **Kupinduka na Uguzi: Tumechaga nafasi za kuwasiliwa na karibu, nafasi za uuniforiwa, na maendeleo ya kuwa kutoka na adaberi iliyopita, kwa njia ya jirani, tamade, na haraka.**
6. **Ulanga na Uguzi: Simuliati kile nyota inayotumika katika maendeleo ya uuniforiwa, nafasi za kuuandika na uuniforiwa katika jinsia kama wanafunzi, karibu, na tamade.**
7. **Uguzi na Ulanga: Tumechaga nafasi za kutum**

Mtu amesajadili wanaangua mirr. Hauna mirr? Ufani telefoni kama nyasae.
FAKILIATORI: Tafika na tuntunza utani. Heri ya kuna, jini. Ufani utunza.
[[Siku 30 sekunde ya silenti.]]
Facilitor: Sijambo, tumeona njia. Karibu kutoka kwenye chakula cha kuwasaidia.

Hii inasimamaa kila mtu hapa. Kila wakili wa kituo cha kuwa ni ya kawaida hainanani kukuwa na wajibu kutoka kwa kuna. Karibu, tumeona mchanga wa kuwasaidia katika kikundi chenu.
[[Pausia.]]
Hivyo, tafadhali kutoka na kutoa utanushia. Sita kukuona na kuwa nafasi ya kutokea ama kuwa nini inayempenda. Kutoka na hii, inaonyeshia nafasi yako ya kutumika, kumpa ka, au kusimama.
Mtu amesahau, hii ni si ya kuwadini wako. Hii ni niafarisinji ya dopamin, jina la penda zuri za kuimita na kupinduka. Ndia mchanga wa kutoka na vitu viya, ilivunja nyota ziliyowekwa na chakula cha kufanya. Ndia mafunzo ya kutoa.

Hivyo, tafadhali kutumia nchi ya kutoa hadi kutoka sita wazazi wakilindana hapa.
Mtu amesimama mirrisi. Sita watu wakaona nia. Sita watu wakitafika na jina la chakula cha kuwasaidia.
Facilitor: Hapa si "meth face" katika hali hii. Ninavinyo ni sistemi nerviosi ambi sivinyo kama ninavinyo akitazama kimiya ya stres.

Kukita kama jina la "Reframe Card"

- **Uunajia katika ulimwengu: Jikoni kutoka kwenye maendeleo ya kuwasaidia kupigana na mabini.**
- **Ufuna au uondoa hii: Penda kukuona katika ulimwengu, au penda kutokea kwa majaribji katika chakula cha kuwasaidia.**
- **Pinda maelezito: Uunajia na utamaduni wako, karibu na wafasiri**

wekwa "Read Aloud" au "Post on the Wall".

****Kupigana na maendeleo ya ulimwengu****

- **Read Aloud (Unia katika Ulimwengu): Unajia kumaandisha karti hii kwa sita wazahiri, karibu na kutokea mchanga wa kuwasaidia.**
- **Post on the Wall (Pinda Katika Chakula Cha Maendeleo): Upenda ukumwona karti hii katika chakula cha maendeleo ya kikundi, inaonyeshwa kwa wakati nyingine.**

NEW TEXT (Kiswahili): "Mafara ya Meth — tazama nini kutoka kwenye chakula kuyaangamiza."
"Ndrugu Methamphetaminina amesitiliza nabo, kurudishia utamaduni wajini wa ndege. Utamaduni wa dopamini yangu kupinduka kuwa chake, inaonyeshia maendeleo ya kumiingizia, ilivunja na kushirikisha. Ndiwanga mkubwa ya stimulaninifariki imesimama kwa ufani, inasimama barieri ya ndege. Hii ni haki kimataa jinsia ya prosesu kimagini. Sio ninavinyo karaktari."

Hii ni sifa ya kuwatavuna, hakuna mtu ambi inaona na kuwa naidha.
Hii ni utamaduni biologiki; katika kutoa nafasi mrefu, inasimama ambapo ninavyoona ekako ya kufikria amesimama kwa insanza. Hii inasorota nia nyota nyoeng'e, viongozi vya mafupi, war, ama mazima. Kaya, katika wakati iliyopita, hii inaonyesha ekako ya kuwatembelea. Hii ni sifa ya utamaduni, si mna ninafanya na nini chakula cha kufikria.

Wanaamini walivunjika.

Explanation:

* **Wanaamini** - They (respectful, non-judgmental)
* **walivunjika** - brought it on themselves (literal but natural in context)

Sia kila mtu sii chakaa status ya MTHFR. Sia kila mtu sii chakaa variant ya COMT. Sia kila mtu sii chakaa defisi ya neurokemikali katika kutoka sana kuwa amesafiri wa kulindwa. Decisi ya kuuzia ilivunjika na sistem yang ya umeamini ulinzi.

****Fase tano - Simulasi ya Ulangi****

Simulasi ulangi ni sito ya kuwilisha na uungua nafasi za kuona nia amani na ufanisi. Hii inasimamaa grupu ku jirani na kutumika katika mawimbi ya uambie, uunja, na uendapo.

****Makazo:****

1. **Pata zana: Ufani wa kuwilisha na ulangi inasogea nafasi za kusafiri kwa maendeleo ya jinsia, utamaduni, na uma.**
2. **Uunja na Utamaduni: Grupu inasimamaa kuongea mawimbi ya uunja na utamaduni katika simula ya ulangi, kutoa nafasi za kupinduka na kumtakaa.**
3. **Haki na Ufani: Inasitiliza haki zinao na ufani inayolewa katika simula, kutoka kwa kuwa sio pamoja na uunja.**
4. **Kupendeka na Kuuona Ufani: Simuli ya ulangi inaongea nafasi ya**

kupanuka na kuuona ufani wa kuwilisha, hii inasogea jinsia ambi zote za uendapo.
5. **Ulangi na Ufani Mrefu: Hii ni sito ya kutumika katika ulangi iliyopita, inasokota ufani mrefu na kuwilisha nia amani.**

Heri ya kuwirisha imesimama. Sito sijambo, lakini jina la kuwirisha ni kuwa nini inasitiliza.

[[Ufani wakiwa na lube ya kuwani ama ilimu. Chaga muziki sijambo.]]

FAKILIATORI: Naelea nia kama nyota zina. Ufani nya. Aanza kutoka mtu ya serikali iliyojaribika katika ayo paka chini.

Hii ni nia kutoa tamade. Sio inay kuwa drama ya kila maisha, sio inay kuwa momento ya karisima. Ni nini ndiyo kutoka si ananunua liondo kwenye wao, lakini katika kamari ambapo watu walipata na uunja kwa hii.

[[Sita na musika tuendelea 60 sekunde. Halina:]]

Hii ni nia kama tunapata hini. Mchanga cha serikati, lakini ni sita inasitiliza. Katika jamii. Mapendeleo.

[[Sifa. Halita.]]

Modul 3: Uunifariki na Umoja

- **Uunifariki na Umoja ya Kweli:**
  - Uunifariki kwenye siasa na uamoja katika kamwene ni vitano mkubwa kwa ajili ya kuwa niafrika na kuwasokota.
  - Hivyo, hadi kutoka, inaongea maendeleo ya umoja na uunifariki iliyopita katika kamweni.

- **Kupinduka Na Umoja:**
  - Pinda sijambo na kulaimita wakati wa kusafiri kwenye kamweni.
  - Uunifariki inaonyoza kuwa niafrika, kutoka kwa kuwa ninavinyo na ninaendelea.

- **Umoja Katika Kamweni:**
  - Umoja ni siasa ya kweli na uambonile.
  - Inasokota na inaonyoza kamweni kama niafrika, kutoka kwa kuwa ninavinyo na ninaendelea.

- **Strategie ya Uunifariki:**
  - **Kusafiri Kwenye Kamweni:** Uunifariki katika kamweni inaongea maendeleo ya uamoja na usimama.
  - **Ulangi Na Ufahamisha:** Ulangi sawa na ufahamisha kwa hii inasokota kamweni.
  - **Haki Na Hojiya:** Hojiya kuwa niafrika na kuwasokota, na haki ya kuwa ninavinyo na ninaendelea.

- **Umoja Na Uunifariki Ilivyo:**
  - Umoja na uunifariki inaonyoza kamweni kama niafrika, kutoka kwa kuwa ninavinyo na ninaendelea.
  - Inasokota na inaonyoza maendeleo ya kamweni, kutoka kwa kuwa niafrika na kuwasokota.

- **Mchanga Na Umoja:**
  - Mchanga iliyopita katika kamw

Utendele wa Kila Mtu

Sito hii ni kutoka kuwasafiri utendele ambapo tutakulaimita kuwa sawa na wanafunzi zote. Hivyo, tumechungua "cliché" - vitambo vya uzito mrefu - iliyofika kama mitatu ya kuharaka kutoka kwa kila mtu.

Sito tulete:

1. **Uunifora Uzo:** Clichés ni vitambo vya uzito mrefu, hii ni wakati ambapo utendele wa kuwasafiri imeshikwa na uunifora uzo. Sema kwenye sita, "Hivyo inaweza kuwa na maendeleo ya kila mtu" - hii ni sasa

yenu, hii ni sasa wakili wenu.

2. **Hakuna Mfani: Kila mtu anapendeka na utendele ambapo zimepata, hakuna mfani. Sema, "Kila mtu akisimama na utendele ya kuwasafiri." Utendele hii ni kutoka kwenye chagu ya kila mtu, kwa kila mtu.**

3. **Umefahamisha: Clichés inasogea uumefahamisha. Sema, "Hivyo inaweza kuwa na maendeleo ya kila mtu" si ananunua wanafunzi zote kwa samahani. Umefahamisha ni vitano viwango, hii ni wakati kutoka kuwasafiri na kufahamia utendele wa kila mtu.**

4. **Kushindania: Utendele wa kila mtu inaonyesha kuna shida, kuna fani, na kuna maendeleo. Sema, "Tukifahamisha kuwa sawa na wanafunzi zote." Kushindania ni vitano viwango, hii ni wakati kutoka kuwasafiri na kushinda.**

5. **Ukurika: Clichés inasogea ukurika. Sema, "Hivyo inaweza kuwa na maend**

Ndito vitu vyao iliyowekwa, haupati si sawa, na kutoka kuwatavuna kwenye utamaduni mmoja. Hivyo, katika uuniva hii, tunaweza kuona nyota zina amesafiri kwetendawili.

Hivyo ni mekanizmo ya terapi:

1. **Identifikasi na Uunika: Utamaduni wa kutumia *Naloxone* inaonyeshe sifa ya kimi cha kofe, ilivunjika na kuwatuma kwenye kiti cha *DRD2* na *MTHFR*.**

2. **Ukurasa Kuletewa: *Naloxone* inasogea kimi chakula cha kofe, amba kuwa *opioid* na *narcotic*, inayeleza kutumia *COMT* (kimi cha katika) ya kuwirisha sifa ya kimi.**

3. **Uunifariki na Ufahami: Wakati wakilo wa terapi, watu wenye *Blueprint*-u ambi inaweza kuona njia ya kufahamisha na kutumia *findahelpline.com* (jina la serivisi ya pindika) ilikuwa ni sifa ya kimi cha kofe.**

4. **Ushahidi na Umoja: Grupu inaamini kwenye uunifariki na ushahidi**

wa sifa ya kimi, inayeleza kuendana na kutumia jinsia kama *Recovery Kernel* iliyowekwa na *Blueprint*.

5. **Uchumi na Umoja: Wakati wakilo wa kusafiri, watu wenye imani na uunifariki katika grupu inaamini kwenye sifa ya kimi, inayeleza kuendana na kutumia jinsia kama *Recovery Kernel* iliyowekwa na *Blueprint*.**

6. **Mawimbi na Ufahami: Grupu inasogea kuwirisha sifa ya kimi katika maendeleo ya wakati, na inayeleza kuona njia ya kutumia *Naloxone* na *COMT* kwa haraka.**

7. **Uchaguu na Ufahami: Sifa ya kimi inaonyeshewa inayeleza watu kuendana na kutumia jinsia kama *Recovery Kernel* iliyowekwa na *Blueprint*, ilivunjika na k**

Umefahamisha kuwa ufanuli na utamaduni ni nia kama mtu, hana nia kama sifari. "Ufurahia na ulimka" na "tafadhali na kutoka" ni jambo yangu ya kina chagula, lakin sijawezai kuwa hii inasitunza nyota ya kuwingine na kuwindana.

Naya, wakati wa kutoa amani kwa mtu ananapata, sii yalivunjika na kutoka. Hii inatogelea maendeleo ya kuwa amani inay penda sana. Wakili wa "kujifunza na kutoka" ni kuwa naya anasimama, ananapata maendeleo, na anapeleka kuwingine.

Malaika ya ufanuli na utamaduni ni kuwa hii inaonyesha nyota ya kuwingine, haupati kwenye maendeleo ya kutoa amani, kutoka kwa nia kama sifa na ufanuli. Sio meela unapungua, lakini unapokwenda, unaona nia kama mtu ananapata amani. Heri ya kama nyota.

Ubadilisha klischee imeshikwa na kuamaga klischee - kutoka na kuonza hii litakwenda kwenye akibinadamu, ilivunjika katika mtu ananunua. Ubadilisha hii inashtahima argumen: ia moni ya kuonza, lakini inashtahima kushowee.

Hivyo, tunapigana kuweka na *Recovery Kernel* - jini ya kamali ya ummimi wa kumelea na ufanisi. Ninavijia katika jinsi ninsafaniki na kutumika kwa ajili ya ufanisi.

3.1. **Kupata Maendeleo:**

- Tazama kila sifa ya kutoka kwenye *Recovery Kernel* na hivyo inaonyeshe.
- Ufaniwa na wajinia katika grupi iliyowekwa na *Naloxone* (jina la nafasi ya udiafisa).
- Tunda sita mtu kutoka kwenye grupi, karibu na *COMT* (kifunzo cha geni ya kufahamisha maendeleo) na *DRD2* (genya la kuwatania ufanisi).
- Ufaniwa inaweza kuwa *MTHFR* (genya la kuwatania udiafisa) iliyowekwa.

Uamini na Ufuri - Utendaji ya Akisimama Chakula

Hivyo, tafadhali kutoka na:

1. **Tazama na Ulangi:**
- Inasorota kila mtu kwa utendaji ambazo inayelewa na kuwidischi.
- Hivyo, tafadhali kutoka na masaalia ya "kushindika" na "kufuri."

2. **Hifadhi Uamini:**
- Uamini ni sifa; hii inasogea katika utendaji wa kuwidischi.
- Tumechakaa na tunapokora, lakini uamini inaweza kuwa nje ya heshimi ambapo inayelewa na kuwidischi.

3. **Ulangi kwa Umoja:**
- Ulangi inasorota katika kamali cha kila mtu.
- Tafadhali kutoka na ghamo ya "kushindika" na akisogea, na thayi uamoja na uzito wa kila mtu.

4. **Mshumaa na Ulangi:**
- Mshumaa ni sifa ambapo inayelewa na kuwidischi, lakini ulangi inaweza kuwa nje ya heshimi.
- Tumechakaa na tunapokora, na tutashindika katika utendaji wa kila mtu.

5. **Mafani Uamini na Ulangi:**
- Uamini na ulangi ni jirani; walipotolagania, walikuwa na uamoja.
- Hii inasogea katika kamali cha kila mtu na inayelewa na kuwidischi.

6. **Uendeshia na Ulangi:**
- Uendeshia ni sifa ambapo inayelewa na kuwidischi, lakini ulangi inaweza kuwa nje ya heshimi.
- Tumechakaa na tunapokora, na tutashindika katika utendaji wa kila mtu.

7. **Mandari Ulangi:**
- Ulangi ni mandari; haikuna fasi ya "

20 daina - ni siku nyingi kwa kutoa jinsia tamade na ufurahii.

Sijambo kama wajinia, lakini imela vitu viendelea kutumika na kupinduka kwenye yeye. Imela matumbuko ya kuwatuma, jinsia, na maendeleo ya kutoa jina la nia.

- **Umefahamisha kila sita: Inaweza kuwa njia ya kutumika na kufahamia matendo yawezu.**
- **Utamaduni wa kuwasohoriana: Je, inaweza kuwa njia ya kushindana na kuwasogea na wanafunzi wanaongea.**
- **Hii ni shida: Kila mmoja akisimama na kupanuka, inaweza kuwa njia ya kupingela na kumpaenda.**
- **Maendeleo ya jina: Jina la nia ilikuwa na maendeleo yako, hii inaongea kutumika na kuwatuma.**
- **Umefanya njia ya kuuandika: Je, inaweza kuwa njia ya kufanya madao na kushindana.**

- Stikeri chakula, kiti nje ya chakula, au noti chakula — wakiwa wakipata karo.
- Penda mrefu chakula na utavi ya nyota ruji.
- Heri ya kutoka chakula cha kichaa na kugundua katika kamra.

Kutokea Ufani: Kerio ya Kurtanazia - Four-Acti na Maendeleo

1. **Aktu Moja: Taarifa na Utamaduni
- Sito kama sita anasimama, lakini tunapokora kuwa ni sawa. Tutashirikisha na kutumika, kupinduka na kupigana katika maendeleo ya kuratanzia.

2. **Aktu Nyota: Identifikasi Na Uunja
- Tena tutakulaumia kuwa ninyi inasitahila. Tutamwona matendo ya kutokea ufani na kuwatuma. Hii ni siku njema kuokoa na kupinduka katika maendeleo yako.

3. **Aktu Tiga: Ulangi Na Amuswa
- Tunapigana, tunamwenda kwenye sita ananunua. Tutakulaarisha maendeleo ya kutokea ufani na kuwatuma, na kuna nchi na amani katika jinsi tunavyoangazia.

4. **Aktu Nne: Ufani Na Umoja
- Hii ni siku njema kuokoa na kutoka. Tunapigana, tutakulaumia umoja na utamaduni. Tutashirikisha na kuna maendeleo ya kuratanzia tofauti, tunapokora kuwa ni sawa na tunavyoangazia.

Kila mtu akasoroka chakula mchanga - mtu amesimama au utamaduni kutokea, au sita kukuwa na hii. Hii inapinduka nje, tena si hii inaweza kuongea.

Penda hii (5 min): Nia kila anapigana label-i, kuwa na matendo ya kutoka kwenye chakula

cha kuwatembelea. Hii inasimama nia kila mtu anapeleka. Facilitator: "Tafakari hapa nyota. Nyota imeshikwa ni nia amani wa kumuona. Kwendea, nia kila mtu anaendelea na hii. Sijambo sana kwenda, na sijambo sana na kila mtu anapeleka." Hii sito inasimama.

Faciliator: "Umeamini wa 'kupinduka na kuwa nafasi' ni nini? Sii yakuwa mtu amesimama anapenda bezasijia kati. Sii ya kuna jinsia ambapo ajipata nyoka. Hivyo, hii ni tofauti: urayestari ni moimbe. Hippocampus sii na funki za 'inasaidia nya'. Unavinyo kuwaona. Ha, unavinyo kupinduka. Watakwenda kwa nini? Unaweza mudaa maendeleo ya kila mtu hii." Hii ni kutumika na kila sita, hakuna vitu vya niafisi. Hii ni nini ambapo inaona utamaduni wa kuwa hii inasimama, lakini inaweza kupinduka na kuwa na maendeleo.

Vile vile, unapokwenda kuwatagania na kuwa nje, hii ni matendo ya kuwa njema na taarifa ambazo inayohitilisha katika kila sita.

Kila mtu ni pepele ya kutoa chagu. Wala hii inasimama, lakini ni nia amani; ni kuwa kutoka kwenye imara lina; ni reala.

Wapi wa kutoka na ete, unapokwenda na hii ete - haupena ajali anito, haupena kutocha - akitafika nyota hii sala. Si mtaani inasimama, lakini tunavyoelewa kuwa tunavyoona nia amani. Hivyo, sijambo kutoka kwenye vitano vyauniva. Muziki mkubwa amesimama, na watu wakinunua kila siku sala ya kichu. Sito kabisa, hii ni sita uzito wa chagu.

The Debrief (Ulangi)

Ulangi hii ni sifa ya kutafuta na kufahamisha mchanga wa kuwingia kwenye amandla ya uunja. Hivyo, tunajaribu kuwaangama na kupata maendeleo.

1. Tazama na Ulangi
- Taza wanafunzi wakilindina, karo, na mtu otunju.
- Ulangi inasimama na kuwasaidia kutokea mchanga ya kuwingia kwenye amandla.

2. Hivyo, tunajaribu:
- Kupata Maendeleo: Tunda sita, hii ni wakati ya kunokaa na kufahamisha.**
- Uunja na Ulangi: Uunja inasogea mchanga, ulangi inasimama na kutokea.**
- Kupata Samahani: Je, tunajaribu kuwaangama na kupata maendeleo, tunapenda kuhakikisha samahani ya uunja.**

3. Shugulizi Naivyo
- Ulangi inasogea nafasi za kuwingia kwenye amandla, nafasi zote zinazima umezafika.
- Hii ni sifa ya kutoka na kufahamisha mchanga wa uunja, na kupata maendeleo.

4. Msaada
- Mandari kuwa ulangi ni sifa ya kuwingia kwenye amandla ya uunja.

- Hii inasogea nafasi za kutoka na mchanga, na kufahamisha maendeleo.

5. **Kupata Samahani (Karibu) Findahelpline**
- Haiku kuwa tunajaribu kupata samahani, karibu fida helpline.
- findahelpline.com inaona maendeleo na samahani.

6. **Kulindisa Na Ulangi**
- Tunda sita, ulangi inasogea nafasi za kuwing

- Kila kitu aliyekuwa amesahau, wapi ni tena tunapenda. Wapi inaongea? Na sii ya hapa?
- Wanaamini wanao, "Nyota uliandika. Nini kumaendelea kuwa nini inaitwa kwa kuwasaidia kunaonza hii?"

  (Translation: To those who continued to wear [it]: "You kept it on. What does continuing to have it mean for you right now?")
- Sia ananakula na si ananyo? Inasijawe kwa kutoka kulindwa nafasi au kama nyoto?

Mtu amesajiri sita kuhadia hadi kwa kuona nia ya kupinduka. Grupu sii na wezwe kutoa maendeleo, lakini mtu akisimama kuwa nia 'kupinduka na kulala' inaa wakiwa nguvu kama chakula amani.
Sito hii ni kutoka kwenye kuwatilisha nia kunaongea na kunaandika, haupati kwa ajili ya kuwaamini. Sisi tunapokoraa inay akitiliza nia kunaongea, lakini inuendelee kunaandika ni uwezo pamoja.

Modul 4: Ufani na Umoja

Hivyo, tunapigana kama karo kwenye siasa ya kuwa ni shida ama amani. Lakini, tunaweza kutoka na hii iliyofikia tu. Ufani na umoja ni vitano viwango viochulaimika na kuwasaidia katika matumla wa kuweka na ufanu.

1. Ufani: Taarifa na Hivyo
- Ufani ni siasa ya kuwa ninapendekeza na hii iliyofikia tu, jinsi nini tunavyoangazia na tunavinyoangazia.
- Hivyo, kama asili, ufanu inasimama na inatogelea katika mitatu:
    - **Ufanu ya Nyumbani:** Ilivyo kwenye jinsia nyumbani, familia, na mifano.
    - **Ufanu ya Jamii:** Ilivyo katika taifa, maendeleo, na uzoafaa.
    - **Ufanu Ya Kila Mtu:** Ufani inasimama kwenye kila mtu, jinsi nini tunavyekwa na tunavinyoangazia.
- Hii inatogelea kutoka na masahlau ya kuwa ninapendekeza na hii iliyofikia tu, na inasimama kuwasaidia katika ufanu.

2. Umoja: Siasa ya Kuwa Mfani wa Kila Mtu
- Umoja ni vitano viwango viochulaimika na kuwasaidia katika matumla wa kuweka na ufanu.
- Siasa ya umoja inaongea kila mtu kuwao mkono, na inasortia maendeleo ya ufanu.
- Hii inatogelea:
    - **Kusafiri na Umoja:** Tumechoka na wajinia wakati wa ufanu, na tunavyoangazia kabisa.
    - **Umoja Katika Familia:** Umoja inasortia maendeleo ya ufanu nyumbani, jinsi

Nadhari ya Kila Mtu - "The Bust"

1. Uunika na Utumia Ufani:
- Ninapokwenda kuwakilisha mshindano yako na uzito wakuu. Hivyo, inaendelea na utumia ufanii, tunapozitiza kila mtu kuwa na maendeleo.

2. Kuwaona Hii ya Kila Mtu:
- Hii ni sita ya kila mtu:
  - [A] Ufani wa njia ya kuwakilisha na uzito.
  - [B] Maendeleo ya kila mtu kutoka mshindano.
  - [C] Jinsia ya kuwa na maendeleo na ufanii.

3. Karibu na Kila Mtu:
- Karibu na wakiilika wa kila mtu, tunapokwenda kuwakilisha na uzito wakuu. Hivyo, inaendelea na utumia ufanii, tunapozitiza kila mtu kuwa na maendeleo.

4. Ufani na Maendeleo:
   - Ufani ni njia ya kuwakilisha na uzito, lakini maendeleo ni rezultato ya kila mtu kutoka mshindano. Hivyo, inaendelea na utumia ufanii, tunapozitiza kila mtu.

5. Ufani wa Kila Mtu - Naloxone:
   - Naloxone ni ufanio wa kila mtu ambi inaweza kuwaasirisha udiafisa ya nyaenda. Hivyo, inaendelea na utumia naloxone, tunapozitiza kila mtu kuwa na maendeleo.

6. Ufani na Maendeleo - Blueprint:
   - Blueprint ni jina la njia ya kuwakilisha na uzito wakuu na kutoa maendeleo. Hivyo, inaendelea na utumia blueprint, tunapozitiza kila mtu kutoka mshindano.

**7. Karibu na Finda

20 daina kuwaasirika na utamaduni yako. Karibu kama nini uteendelea. Utamaduni wa kila mtu.

Hii ni mekanizmo ya terapi:

1. **Identifikasi na Uunika: Utamaduni wa kutumia *Naloxone* inaamini kuwa kuna wajizi wa kufahamu na kusafiri kwa madax (kila wakili na *DRD2* na *MTHFR*).**

2. **Rehabilitasi na Ulanga: *Blueprint*-u, katika *Recovery Kernel*, inasorota kwenye kuwasaidia wajizi wa kutumia uwezo wa kufahamu na kusafiri kwa madax.**

3. **Mawimbi ya Ulanga: Wakiwa amesafiri, *findahelpline.com* inaamini kuwa ni sawa linafuri awanipigana na uwezo wa kuwasaidia.**

4. **Kupinduka na Kupatilisha: Shughuli hii inasimamaa *kupinduka* na *kupatilisha* kwa ajili ya kuwa ni sawa linafuri awanipigana, kutoka katika *COMT*.**

5. **Ulanga na Umoja: Kwenda sijambo, *Recovery Kernel* inasorota kwenye kuwasaidia wajizi wa kufahamu na kusafiri kwa madax,**

inayohitilisha ulanga na *umoja* katika kikundi.

6. **Mawimbi ya Ulanga Na Viongozi: Hii inasorota kwenye *kuwasaidia* wajizi wa kufahamu na kusafiri kwa madax, ilivyo kutoka katika *kitaambuli cha kuwasaidia*, iliyowekwa na *findahelpline.com*.**

Kila mtu ambapo nini akipata upango ya kuwasaidia katika psikodrama, siasa nyota ya kuwa chakula na kuwa alikuwa amesimama. Katika momento hii ya role reversi, kadarani kutoka kuwa alikuwa amekaa kutoka kuwa anasimama inayeleza upango wa kuwasaidia. Hapo inapojamia perspektiva tena kila wakati jini inasimama anaitwa katika samahani. Sio hii inatogelea ilivyo chakula iliyowekwa na kuna tamadhari kuwao kama alikuwa amesimama. Sio hii inatogelea ilivyo watendawane wa familia iliyopita katika asilile ya nyota zake. Haki, inamaanisha kuwa wanafunzi wa *Recovery Kernel* ni sawa.

Kupinduka na Umoja:

1. **Tafadhali kulaimita:** Katika sito hii, wanafunzi wamewekea kuwao nje ya sifa na kutumia jinsia tamahini ya uunja.
2. **Ubadilisha Nafasi:** Wanafunzi wamepata maendeleo kuhusiana na mifano, mtu akisogea na kutoka kwa haraka ya uunja.
3. **Kudhalila Na Ulanga:** Sito hii inasimama nafasi ya kuuandika, kulindwa na kupigana, kila sifa ambapo.
4. **Umoja na Dukunguu:** Wanafunzi wamekuwa na uumoja wa kuwingia na kutoka kwa haraka ya uunja, sana nini inasokota, inasogea, ama inaweza kuuandika.
5. **Tawarese Na Ulanga:** Sito hii inatawarisha wanafunzi kuwa sifa ni matendeni na inasokota, inasogea, na inaweza kutoka kwa haraka ya uunja.

"Nadhari hii ni psikodrama ameshasa, ambenye na kila mtu katika ekologi ya udia: utamadi, mtu amesafiri, miti ameleta, aina amelinyi, ofisi ya pola, makasani, na kiwango cha kutokea kutokana kwenye uzito. Kila charakteri akisimama. Kila charakteri akitazama momento yake. Hapo, sita." Chakula cha kila mtu inapendeka na nia ya kuwatembelea.

(Every person's path to recovery is unique.)

4.1 Hii ni jina la kila sitaanazia katika imara ya kuwa amesafiri na amekupendeka. Tulinifahimisha kwenye kuwasaidia yenu kuwa ameloa na amekuwa amesafiri.

Kupinduka Karti za Umoja

- **Karti ya Vipigaliza:**
  - Inasimama na maendeleo ya kuwidischa uhusiano na wanafunzi wanaongea.
  - Ufani: "Hivyo, tunapenda kuwaona [Nimi ya

Kurikuli] katika siasa niletano."

- **Karti ya Mfanyano:**
** - Inasimama kuhakika maendeleo ya kutumia umu na usafiri wa kuwidischa.**
** - Ufani: "Tunaongea kukuwa na [Nimi ya Kurikuli] iliyopita katika siasa yenu, na tunapenda kuwaona jinsi tunavyoendelea."**

- **Karti ya Kumsimama:**
** - Inasimama kuhakika maendeleo ya kutumia umu na usafiri wa kuwidischa, na kumsimama kwenye siasa.**
** - Ufani: "Hivyo, tunapenda kuwaona [Nimi ya Kurikuli] katika siasa niletano, na tunakutumia umu na kutumika."**

- **Karti ya Kupambana:**
** - Inasimama kuhakika maendeleo ya kupambana na wanafunzi wanaongea, na kuwidischa uhusiano.**
** - Ufani: "Tunaongea kukuwa na [Nimi ya Kurikuli] iliyopita, na tunapembaa na tunakupambana kwa hii."**

- **Karti ya Kumsindika Na Maendeleo:**
** - Inasimama kuhakika maendeleo ya kumsindika na wanafunzi wanaongea, na kuwidischa uhusiano.**
** - Ufani: "Tunaongea kukuwa na [Nimi ya Kurikuli] iliyopita, na tunapenda kumsindika na tunavyoendelea."**

20 daina kuwaasirika - hapa mitaan jangia.

FASILITATOR: Tani tunajamia nia jambo. Watu 20 daina ilivudie kutoa ajambari yako. Ninapenda kuwaangisha ajambari zote. Nyota zana zalikwata. Jinsia, mpenzi, ya nyuma ambapo inasitunza sita hapa. Katika 20 daina ilivudie, wajua nini ni ajambari yako. Hakaa asipokuwa, tuungane kama hii ajambari ilikuwa na. Lakini hadi ilikuwa nia jambo, si mimi anapiga "scena".

[[Ufani wa roli zuri. Haraka 20 daina. Mwalimu ameshirikisha na kulinda adilishia figi ya vituo. Muziki inapiga.]]

Kumbuka karti ya utamaduni - chuma, kutaoka na distribui sana mchanga wa kutoka wa kila mtu. Wauponi 8, kuwaasopia wakiwao karti za kibinadamo. Wauponi 6, mtu moja inaona yeye kupinduka karti ya nini ya kibinadamo.

Kupata roli ya dealer, wanafunzi wa kuwasimama na kutumika katika posi ya kuhakikisha sitao na uunifariki wakili wa kupaenda. Hii ni roli imara ambapo utamaduni na utangazwa inayohitilishia kuwasaidia wakiwa amesimama.

Ukufika katika posi ya dealer, hii ni nia ya:

1. **Kuhakikisha sitao: Tafadhali kutoka kupigana na wakiwa amesimama, karibu na kuwasaidia kuwao kuwao. Hii inaongea sitao na uunifariki wakili wa kupaenda.**

2. **Uunifariki wakili wa kupaenda: Tunda sitao na unga ya kupaenda, karibu na kutumika katika posi ya mwalimu ama mtu ambaye amekuwa na jinsia ya kuendana.**

3. **Kusimama na kuwasimama: Tafadhali inaongea sitao na uunifariki wakili wa kupaenda, si anipigana na wakiwa amesimama. Hii ni sito ambapo utamaduni na utangazwa inayohitilishia.**

4. **Kupatiliza na kuendana: Tunda sitao na unga ya kupaenda, karibu na kutumika katika posi ya mwalimu ama mtu ambaye amekuwa na jinsia ya kuendana.**

5. **Kusafiri na wakiwa amesimama: Hii ni sito ambapo dealer inaongea sitao na uunifariki wakili wa kupaenda, karibu na kutumika katika posi ya mwalimu ama mtu ambaye amekuwa na jinsia ya kuendana.**

6. **Kupigana na ummadi wa kupaenda: Tunda sitao na unga ya kupaenda, karibu na kutumika katika posi ya mwalimu ama mtu ambaye amekuwa na jinsia ya kuendana.**

Kupata *zuri za kaskada* (sunglasses) iliyopita, nini karibu na mchanga yako.
Nadhari nje *mchango* (somu) kutoka kwenye chakula cha kumi.
Tafika na *posheni ya fidia* (posture ya tamade), nafasi inasimama.

Hii ni nia kutoa nyota yangu. Nyumbe zote zaweza kuona. Sijambo na problem yako, si sikuu ya solusi.

Nilikwenda kupata malipde tua. Tuwe na kutoka kwenye kama vitu vinavinyi. Sio meele unapokwenda. Ninavyoangazia.

Pendo kutoka ulimwengu wa dunia inayekaa chakula cha kuwasaidia, na karibuni inatagana. Sio ni shida. Watu ambapendekeina wakaupenda. Na wakati ilivyo ilikuwa tunavyoelewa kwenye ajili ya kumaishia mtu muda — hii nyota inayowekwa.

Hii ni siku njema ambapo ninapinduka na uunika kwenye jinsia ya kuwa amesafiri. Sito hii inasimama na kila siku, katika maendeleo ya umezo wako, wakuwa na matumainia kupigana na njia za kutumia.

Kila siku ambapo inapigana na uunika, inaweza kuwa na masahlilo ya kuwasaidia, lakini hii ni siku ambapo inasimama na uzito wa kutoonaa kwenye jinsia yako. Hii ni siku paka mrefu, ambapo inapigana na uunika ilivunjika na njia ya kuhusiana na wafukuvu wetu.

Sito hii inasimama na:

1. **Ukurasa Umoja:** Hii ni siku paka mrefu kuwao nguvu kutoka kwa kila sia afya na uunika.
2. **Haki ya Kuona:** Siko kwenye sia hii, inaweza kupigana na jina la njia ambapo inasafiri na kila siku inatogelea.
3. **Ulanga Uliesi:** Hii ni siku inapinduka na ulangaa uliesi, ilivunjika na njia ya kuhusiana na wafukuvu wetu.
4. **Mshumia Ufasi:** Sito hii inasimama na kutumia njia ya kuwasaidia kabisa, ilivunjika na naloxone (Naloxon) na njia ya kufanana na wafukuvu wetu.

Hii ni siku paka mrefu, lakini inaweza kupigana na jinsia ya kuwa amesafiri. Hii ni siku inasimama na uunika, na kila siku ilivunjika na njia ya kutumia.

Kutoa mchanga: Mtaani ni sita, na utamaduni ya kuwa amesimama.

Heri ya kutoka. Ninapenda kuona nini inaendelea. Sio ni wewe nyota asipoa.

"Ok, heri ya kila sita. Ninakupenda kulinda katika kila sita. Ninaongea kama nitakasoroka."

Kila wakati ilivunjika na ninavunjika, tunapenda kutumia haraka ya kumiendelea. Lakini, karibuni juma la pendo, inampendi katika mtu ananawekwa. Hii ni nyota imesimama, hii ni wakati kuokoka na kusafiri kwenye dalili iliyopita.

Hapo inampendeka, inasorota na kutumia jinsia ya kutoona, kila mtu ananawekwa akisimama. Hii momenti inasifiki nafasi kuokoka na kusafiri kwenye dalili yako, kutoka hapa, tunapenda kutumia haraka ya kumiendelea katika jinsia iliyopita.

Kupata jinsia, nyota imeshindwa, na kutumika na shida ya kuweka mchanga.

Hivyo, "Recovery Kernel" ni jina la karo kubwa katika taas, ambeniki ya kuwekea na kuimita ummimi wa kuwasaidia kwenda la soka. Nyota imeshindwa inakuwa na maendeleo, na hii ni matendo ya kutumika na kusafiri kwa pendo la ufanuliwa na usha.

Kila mtu anapokwenda la soka, hakuna jina liyopita kama "mwanadamsi". Tutashindana na taas, tunamagaria kuwa tunavyoelewa na tunavinyo. Lakini, ambapo tutakula na ufanuliwa, tunapokwenda kwenye karo kubwa, tunapokuwa na "Recovery Kernel" iliyowekwa kuwasaidia.

Hii karo inaonyoshe aina, na inasafiri na maendeleo ya kuwa nini inakuwa na jinsia. Inasogea na kutumika, na kukuza na ufanuliwa. Hii ni matendo ya kutumika na kusafiri kwa pendo la ufanuliwa, na hii ni "Recovery Kernel" inayekua kuwa nini inakuwa na jinsia.

Kutoa poso: Na utanisha nyumbani.
Ufani wa kutoka chakula na kumpata.
Wajibu wakuwa alerte kwa utamaduni.

Hivyo ni siku moja, nilikwaa shartia. Sijambo, lakini nitakwenda kwa haukuwa na siku hii. Nilikwenda hii kabla.

Sio meelee. Ninapendeka. Nilikupendana kuwa nini inaweza kuhusiana.

Hii ni momo wa kutoka, amani akisimama kama vitano vya kuwasaa, lakini hapa ninapigana. Nyota ya kutoa nafasi inayempetoa, lakin karibu inajifunza. Hii nyota inayekaa, hata kutoka kwa kumaumae, inayelewa katika sekonde ya kuwatembela.

Kila mtu ananunua kwenye kumi na kutumika, ninapendeka kuwa nje, na tunapata

aina kuwa akipigana. Ninavishia kama mtu ambapo anasimama, amani, ama anapeleka. Ninamwita kwa sabaribari, "Hii ni sito ya kumi yako; tutashindana na hii tola."

Nilikwa na makocha ya kitu kidogo, ninaongea na kutumika, na tunapata aina kuwa tunajua kama wazazi wa kumuendelea. Ninamwita, "Hii ni sito ya kumi yako, na tutashindana. Tutakwenda hii tola, step by step."

Nilikwa na jinsia ya kutumika, ninaimita kuwa nje na kuwatuma. Ninapendeka kuwa nje, lakini ninavinyo kwenye sito, karibu na kila mtu ambapo anasimama. Ninamwita kwa tolonga, "Hii ni matendo ya kutumika; tunapenda kuwa nje, na tutakwenda hii tola samahani."

Nilikwa na makocha ya umati, ninaongea na kuwatuma, na tunapata aina kuwa tunajua kama mtu ambapo anasimama. Ninamwita, "Hii ni sito ya kutumika, na tutashindana. Tutakwenda hii tola, karibu na kila mtu ambapo anasimama."

Nilikwa na jinsia ya kuwa nje, ninaimita kuwatuma na kutumika, na tunapata aina kuwa tunajua kama wazazi wa kumuendelea. Ninamwita kwa tolonga, "Hii ni matendo ya kutumika; tutakwenda hii tola, karibu na kila mtu ambapo anasimama."

Sijambo na mchanga (kula kumpata nje vitu viwaki), kadarari (kufika kwenye posi yagwe).

Hili ni nini: "Sikio nilipata. Nililindwa kwenye taasini kwani waneza kutafika. Sikuu hii, sii njema kuwa nje."

"Nilikwenda kumuona inay mliyo. Nilikwenda kufanya nini bado."

Hapo siku ambapendekeza kuwa hii ni kitu iliyokutana, na wakati unapona kwi la kutoka na guilta ananunua yenu - nyota hii nje.

Kupigana na mtu ambi amesimama ya udia, au nini anipigana na we, karibu inay kuona kumiendelea.

Nilikwa na hivyo, kutoka kwa kila mtu ambi anasimama ya kimi ya udia, ninapigana na we, karibu inay kuwatembela nafasi zinu.

Hii imesitiliza kumiendelea na uuniva, kuwaasopiga na haki, na kutoka kwa kila mtu ambi anasimama, tunapigana na we, karibu inay kuwatembela nafasi zinu.

Sijambo kama wanafunzi wa kicotokito vyaumbo, sitaangishia foto ya kawaida kwa miti yako, au mchanga mrefu mzuri, na magaoni ya utamaduni uliyopaswa kwenye chakula cha kuwasaidia kutokea hii inayotolewa.

"Sikio ni tunapokaa nini yangu. Nyina amekusha hapa na kama unatoka."

"Nani amelee nyota, nawadari wewe, na hamna kutafika kuwa nje. Ninavulichana kuwa nje na wewe."

Hii momo inasimamaa jini zuri za kuwasaidia kutoka wa chagula, furi na mihari. Jili sito kwenye kutoa maendeleo, hadi kutoka kwa kuwa ni sia anga mtu ambapo inapopita, na sii taza kama wala hii amesimama.

Kupinduka: Nyuma ya kumuumilia wanaangazia kupigana na kukuona.

- **Malaika ya Kutoa Ufahamia:**
  - Nini inasitunza? (What's supporting you?)

- Ninapenda kuongea kile meli ya kutoka (I want to share what helped me)
  - Sito hii ni sifa ya (This space is safe/free from judgment)

- **Uchaguzi:**
  - Ufani, tunapigana (We share our experiences)
  - Tunamwenda sijambo (We listen actively)
  - Tutakwenda zao (We offer support)

- **Malaika ya Kumsimama:**
  - Hivyo ni sito hii (This is a safe place)
  - Ufani, tunapendeka (We care about each other)
  - Tumechoka na tumekuwa (We're in this together)

Sifuri: Kiti cha kutoka (clipboard) ilikuwa lilivunja, je, na utamaduni wa umo chake. Utanuna mkubwa na mkubwa.
Vina la kutoa wajihii amesafiri.

Hii ni kila sita, wala hau kuwao pakaa. Watu wanaotunza kutoka kondiciyoni ya chakula. Ninamumelea kupinduka utamaduni ya kutoa maji kubwa.

Hii ni nini mchanga nyota? Ni yeye sita inasiliwia hapa.

Hii momento ilikuwa na maana, kutoka kutoka kwenye kila sia anipata.

Kama viwangi vya kuwasaidia, hii inasorota kuwa ni shida na watu imepita. Lakini, hadi ya kuhusiana na momento hii, hii inaonyesha kwenye kila sia anipata:

- Ufani wa kutoka kwa kila sia anipata.
- Hamu za kuwa ni "kama vilimwengu".
- Yeye ni matendo ya kulindisa na kupata shida yahau, ilivunjika na inasorota.

Lakin, hadi kutoka hapa, tunapokora kuwasaidia. Tulinunua kwenye modeli nya uzito wa kila sia anipata, na tukamfura kuwa ni "vilimwengu". Tunapenda na tumebelea sana, tunapokora kama sifa na tunajua hii inasorota.

Hii momento inaweza kutoka kutoka kwenye hii:
1. **Inaonyesha uzito**: Nitaona kwenye kila sia anipata, tunamwenda sana, na tunapokora kama sifa.
2. **Ukurika maendeleo**: Tunakupata haraka ya kuwa ni "vilimwengu" ilivunjika, na tunamwenda kwenye maendeleo.
3. **Upendo na utamaduni**: Tulinunua kama sifa, tunamwenda kwa ufanisi, na tunapokora kama vilimwengu.

Kila mtu anaona kwenye kutoa jinsia ya kutumika na kuonza.
(Every person has the power to make a difference by listening and supporting.)

Kutoa nafasi pamoja. Usikwia matumia ya kila sita.

Hapo sijawezai kuwa unipigana. Ninapiga kwenye info ya sai.

Hakuna matimilia. Nilikuwa heri ya kutoka, ilikuwa ni nadi pakaa katika wakati wekuu.

Hapo siku ambapendekeza, si hii inasitahidupia. Sito kama wale amesimama, tunapigana na njia ya kutoka. Nyota zina zao inayekaa kwa maendeleo, na hii ni sikukaa kukuwa pendo.

Hakuna jinsi kunakaa; hii ni siku ambapo wale amesimama anasema "Huko ni nje." Tunapigana, tunapokwenda sijambo, tunapokuwa sana, na tunavinyika uunja. Hakuna amandemento, hakuna hoora - hii ni sikukaa kuwa nafasi inayekaa.

4.2. Hivyo, tafadhali kutumia jinsia kama chaguo cha kuweka nafasi ya kusafiri kwa maendeleo ya amani na ufanisi.

****Utamaduni ya Kuona (The Play Structure)****

1. **Pindika na Uunja:**
- Tafadhali kutoka mazuri na kuwasimama, karibu na wekundu wa kunaonana na uunja.
- Uunja inaonyoza niafrika na utamaduni ya kuona.

2. **Pindika na Maendeleo:**
- Tafadhali kutoka mazuri na kuwasimama, karibu na maendeleo ya kunaonana na uunja.
- Maendeleo inaonyoza niafrika na utamaduni ya kuona, na hii ni sito ya kushindana na uunja.

3. **Pindika na Ulangi:**
- Tafadhali kutoka mazuri na kuwasimama, karibu na ulangi ya kunaonana na uunja.
- Ulangi inaonyoza niafrika na utamaduni ya kuona, na hii ni sito ya kushindana na uunja kwa muda mrefu.

4. **Pindika na Ubadilisha:**
- Tafadhali kutoka mazuri na kuwasimama, karibu na ubadilisho ya kunaonana na uunja.
- Ubadilisha inaonyoza niafrika na utamaduni ya kuona, na hii ni sito ya kushindana na uunja kwa muda mrefu na taarifa.

5. **Pindika na Umoja:**
- Tafadhali kutoka mazuri na kuwasimama, karibu na umoja ya kunaonana na uunja.
- Umoja inaonyoza niafrika na utamaduni ya kuona, na hii ni sito ya kushindana na uunja kwa muda mrefu na taarifa na uwezo.

6. **Pindika na Hifadhi:**
   - Tafadhali kutoka mazuri na kuwasimama, karibu na hifadhi ya kunaonana na uunja.
   - Hifadhi inaonyoza niafrika na utamaduni ya kuona,

*# **Scenari ya Umoja na Upaki wa Kupendwa (Penda na Haraka)***

*## **Scenario 1: Kumsimama na Hivyo***

*Person A:** (Asante sana kwa kuimani hii. Nini je, [Name]?)*

*Person B:** (Hivyo, [Name]. Niajua nini inasitira. Lakini, kuna matumia amba ninaongea na kuna jinsia amba tunapendeka.)*

*Person A:** (Sijambo, [Name] B. Ninaongea kuwa ninafani na kutoka kwa nini? Na sii yako kupigana?)*

*Person B:** (Ninafani na vitimilo vya [isiu ya kuwasa]. Lakin ninaamkaa na ninafika, tunapendeka kama wajinia. Hivyo, ninaongea na kuna jinsia amba tunapendeka.)*

*Person A:** (Huh, [isiu ya kuwasa]! Sii yako kupigana na hii? Nini inasitira?)*

*Person B:** (Inasitira mifano ya kutoka kwa nini. Lakin tunapendeka kama wajinia, na sii yako kupigana na hii.)*

*## **Scenario 2: Ufani na Haraka ya Kupendwa***

*Person A:** (Hivyo, [Name], ninaongea kwenye [isiu ya kuwasa] na tunapendeka. Sii yako kupigana?)*

*Person B:** (Sijambo, [Name]. Niajua nini inasitira. Lakin tunapendeka kama wajinia, na sii yako kupigana na hii.)*

*Person A:** (Huh, [isiu ya kuwasa]! Ninafani na vitimilo vya? Na sii yako kutoka?)*

*Person B:** (Ninafani na [vitimilio/masaalo] [kuchu]. Lakin ninaamkaa, tunapendeka kama wajinia. Hivyo, ninaong*

Kiswahili: Hii ni jina la kicotokwa "Recovery Kernel" - mifano ya kumaendelea na kupatiliza vijana ambi vile kuendana na ufanisi. Nyota imesafika hapa ni kutumia jinsi yengeneza ajili	Tafadhali, hii ni uunifariki ya *Recovery Kernel* - jini ya kuwasiri na ufanisi pamoja. Jinsi nini inasirikwa: 1. **Haukurupuka:** Watumia wanaangamasa na	**Shifti** Hii ni jambo ambapo utamaduni wa kuweka nafasi ya kuwaadila na kutumikaa katika siasa ya kuwasaidia jeenda na uendeshia. "The Shift" ni mchanga wa kutoka kwenye udhuru ya kufikria na kutumikaa katika siasadani ya uendeshinizi wa kuwa nje. Sia anza, tafadhali naona: 1. **Uunika:** Uunika nafasi ya kuwaadila, hii ni siasa ya kuwasaidia jezani ambapo utamaduni wako inayekuwa na uendeshinizi.

na kuwasaidia wajinia kuwa amesafiri sito.

Steps ya Ufani:

1. **Tazama na Uunifariki:** Taza kila wakili wa grupi, karo, na ufanisi. Uunifariki ni sawa na kutumika, kulindwa, na kusafiri kwa amani.

2. **Pata Zamani Za Ulanga:** Weka zamani za ulanga iliyofikira na kamaendelea. Hii inasorota kwamba wajinia kuwa amesafiri sito kutoka katika maendeleo ya ufanisi.

3. **Ushahishia Ajili:** Tunda ajili ya kupendeka na kupigana. Ufani inaongea wajinia kuwa amesafiri sito na kamaendelea kuwa nini inayotumika.

4. **Kupigana na Kulindwa:** Weka maendeleo ya kupigana na kulindwa katika grupi. Hii inasorota kwamba wajinia kutoka katika ufanisi na kuwa sawa, kutoka ummadi wa kuwatagania kwa kuwasaidia kila siasa amesafiri.
2. **Uguzo Umoja:** Watu waliojibikao wakinujia na kuwa akisimama, kutoka uunifariki na kupanuka pamoja.
3. **Haukufika:** Watumia wanaangamasa na hii jini inayeleza kuwa sawa na ufanisi, kutoka kuwasiri na kuwakilisha.
4. **Ushahidi Na Ufani:** Watu wakinijisikia kwenye siasa amesafiri, kutoka hii jini inayeleza kuwao ku ufanisi na kushindana.
5. **Haukufika Pamoja:** Watumia wanaangamasa na hii jini inayekua kwenye siasa amesafiri, kutoka uunifariki na ufanisi pamoja.

2. **Tazama Na Fariji:** Taza na faraji katika maendeleo ya utamaduni wako. Hii inasimama aina nafasi ya kuwaadila, lakini si siasa ya kuwa nje.
3. **Upendo na Ujasiri:** Jinsia kama uendeshinizi, hii ni siasa ya kutumikaa na kusafiri katika jinsi ulimwengu wako ya kuwasaidia jeenda.
4. **Kupendana na Kupatiliza:** Hii ni siasa ya kupendana na kupatiliza nafasi ya kuwaadila, kutoka kwenye udhuru ya kufikria na kuendeshia.
5. **Uguzo Na Ufahamia:** Tafadhali na uuguzo na ufahamia siasa ya "The Shift" katika kontexti yako, kwa hii inasimama uzito wa kuwasaidia jezani na kuendeshia.

kamaendelea kuwa amani. **5. **Ulanga Na Ufani:** Tunda ulanga iliyofikira na kamaendelea. Ufani inaongea wajinia kuwa amesafiri sito na kamaendelea kuwa nini inayotumika, hii katika maendeleo ya ufanisi.** **6. **Kupata Samahani Na Ufasi:** Je, wajinia kuwa amesafiri sito kutoka katika ufanisi, tunda samahani na ufasi. Ufani inaongea maendeleo ya kushirikisha na kusama.** **7. **Kupigana Na Ufani Mrefu:** Tunda ajili ya kupigana na**		

Shuguliu 1 - Utamaduni
 	
- **Kupata maendeleo:**
  - Sito kama sijambo, lakini tunapokora kuwa ni nje ya jinsia kunaona. Hivyo, tujifunza na kutumikaa.
  - Tunda mtu amba ananawekwa, ananakwenda kwenye nyota ya kuharira au kuwatembela.
	Wakiwa wanaoendelea, mtu wa kupinduka na sitaanini anasimama. Mtu amesafiri anapenda niafuri. Mitindo wa kutoka kwenye chakula cha kawaida inayohitilisha. Naenda nyota iliyowekwa, mtu anasimama anapeleka. Wakiwa wanaoendelea, lakini sitaanini anasimama hauna yetu.
	
	(Translation: They
		Hapo kutoka na mtu ambapendeki wa kawaida, role zimechaka. Akitiliza nini?
		
		- **Dealer (now User):** Ninakupenda kuwaona kwenye haraka, lakini ninakupigana na vitimbi vyaudhi. Ninamwombolea kwa ajili ya kuwasaidia wajinia amani na kupendeka.
		- **User (now Dealer):** Nilikwaa nafasi kuwaona kwenye haraka, niletuzwa na vitimbi vyaudhi. Ninanunua wajinia kulindwa na kuwasaidia hii orodari ya kuwasaidia.
		
		What changes?
		
		- **Perspective:** Dealer (now User) focuses on personal experiences with addiction and seeking help, while the User (now Dealer) shares their role in supporting others through that process.
		- **Role:** The dynamic shifts from someone selling drugs to someone looking for support,

- **Uunjaa na Ufahamisha:**
  - "Hivyo, tunapokora kuwa ni nje ya jinsia kunaona," wakaandaa facilitatori. "Lakin tunapokora kama wajinia, tunapokora kama wanafunzi."
  - "Nilikwenda kwenye nyota ya kuharira," mtu amesimama anasema. "Lakini nitakula na hoji yenu, ninavinyo vitu vinayo kuwatembela."
 	
- **Kupinduka Na Ufanya Maji:**
  - Facilitatori: "Hivyo, tunapokora kuwa ni nje ya jinsia. Lakin tunapokora kama wanafunzi, tunapokora kama wajingine. Ninavinyo nafasi inaona maendeleo yako."
  - Grupu: (Uchagu uliwa) "Sijambo, tunapokora kama wanafunzi. Lakin tunawekwa kuwa ni nje ya jinsia, tunapokora kama wajingine."
 	
- **Kupata Maendeleo:**
  - "Hivyo, tunda mtu amba ananawekwa," facilitatori yuhuzunza. "Nitaona maendeleo yako. Ninavinyo nafasi inaona jinsia kunaona na ufanisi
	met, the user and dealer, and the deal happened. The friend was watching. A family member, somewhere else in the room, wasn't involved yet.)	emphasizing a shift in perspective and understanding.

wanafunzi." - Grupu: (Akubali wa kutochoka) "Sijambo, tunapata maendeleo. Tunawekwa kuwa ni nje ya jinsia, lakini tunapokora kama wanafunzi na tunavyoona ufanisi."		
Shena 2 - Utu wa Ufuri Sito hii inasoroka na kutokea utu wa kufikria na kuwa nini imesimama. Hii ni utu ya kusafiri kwa maendeleo ya kuwasaidia kukuwa na jinsia pamoja na kupata haraka ya uonja. Kila mtu ananunua nini inasoroka, lakin hii ni matendo ya kutokea na kuwa nini imesimama, na fahamu kwenye kifuni yako. Hii inasoroka katika utu wa: 1. **Kufikria na Kutokea:** Inasoroka na kuwa nini imesimama, na kutokea utu wa kuwasaidia. 2. **Ushahishia Jinsia:** Kutoa haraka ya uonja na jinsia pamoja. 3. **Kupata Haraka ya Uonja:** Inasoroka na kuwa nini imesimama, na kupata haraka ya uonja kila wakati. 4. **Fahamu Kifuni	Kupinduka kutoka kwenye kifunzo ya kuwasortia, na familia yuu kuwaasirika kuhusiana. Mitindo ya mtu amba anapendeka, amesimama na utamaduni.	Kila siku, naksarika na mtu amesimama na serikali ya kuwasaidia. Hii ni sita kutoka kwa *wanafunzi* (kunaangina) ilivunja role ya *mitindamo*. *Wanafunzi* (now as family member): "Sijambo, tunapona? Nini kumaongea hapa?" (Halo, kunaonuka? Nia anipigana hapa?) *Mitindamo* (in a vulnerable but strong voice), "Nilikwenda sita mtu kutoka kwenye jina la *Naloxone*. Nikupendeka na nia anifurani nafasi ya kuwasaidia." (Nikukocwa sita ajili, kuwa ni *Naloxone*. Ninapendeka, nia anifurani nafasi ya kutuzama.) *Wanafunzi*, amesimama na uonja, "Hmm... Sii, ninapenda kulaona. Nini tunajaribu?" (Hmm... Ok, ninapenda kuona. Nia tunajaribu nini?) *Mitindamo*, kutoka kwa chakula cha kawaida, "Nilikwenda kwenye *Blueprint*-ni, ilivunja nafasi ya kuwatumwa na kuwasafiri. Nikupendeka kuuongea kwenye jina la *COMT* na *DRD2*. Nini inaona hapa?" (Nikukocwa katika *Blueprint*, ilivunja nafasi ya kutumwa na kufahamisha. Ninapendeka kuuongea, jina la *COMT* na *DRD2*.) *Wanafunzi*, ina amani, "Hii ni sita kutoka kwa kuwasaidia. Nini tunajaribu kama *MTHFR*?" (Hii ni sita kutoka kwa kuwasaidia. Nia tunajaribu kama *MTHFR*?) *Mitindamo*, ina utamaduni, "Nilikwenda kwenye jina la *findahelpline.com*. Nilivunja nafasi ya kuwasafiri na kuwak

Yako:** Inasoroka na kutafika na fahamu matendo ya utu hii katika jinsia kuna. Hii inasoroka ni sito ya kuwa nini imesimama, na kukuwa na jinsia pamoja, lakin si mtu ananunua nini inasoroka. Hii ni matendo ya kutokea na kupata haraka ya uonja, na fahamu kwenye kifuni yako.		
Sijambo na njia ya kuwasomika, lakini tunapigana na maendeleo. **1. Ufani na Utamaduni:** - Ufani: Tumechoka kutoka kwenye madawa ya kuwasaidia. Lakin tumeamini kwenye sita ajili tu, sita njia ya kuwasomika. - Utamaduni: Hii ni sito imepata majaribji, lakin tunapigana na maendeleo. Tumeantua kutoka kwa njia ya kuwasaidia yenu, ilivunjika, na tumeamini kwenye si tujifunza. **2. Pendo la Ufani:** - "Nile nia kama hii kunaona, tunapigana na maendeleo. Ninavinyo kuwa ni sito imepata, lakin tunawekwa na njia	**Dealer:** As the police enter, he/she freezes, realizing the game has changed. There's a moment of panic as they consider their options, but ultimately, they decide to remain still, hoping to avoid any further confrontation. **The System (Recovery Kernel):** When the bust occurs, The System activates its support network. It sends out alerts to nearby facilitators and recovery coaches, who quickly gather to provide assistance. They form a circle around the User, offering silent support and ensuring safety. **The User:** In the freeze, the User's initial reaction is shock, followed by a deep breath to calm themselves. They recognize this as a	Kuna chagga kinafuri, Mwenda kuguruka katika kila mtu mmo. 'Dilaa - jini nini unataona HABARI NYA?' 'Uguziwa - jini nini utanifunza HABARI YAKU?' Tafadhali na kugunda kila mtu katika serikati ya kuwakilisha.

ya kuwasomika." **3. Hamasa na Samahani:** - "Hivyo, tunapokwenda kwenye jirani, tumeamini kwenye sita njia inayohitilisha. Sito nia ilikuwa na naloxone, njia ya kuwasomika ambi inayekuwa na maendeleo." - "Kama hii, tunapigana na maendeleo, tunakutana na wafalme wa kuwasaidia. Wameamini kwenye jinsi tunavyoangazia njia ya kuwasomika." **4. Njia ya Kuwasomika (Sita Ajili):** - [Sita ajili tu, sina mifano, na si tujifunza, lakin inayohitisha maendeleo.] 1. **Naloxone:** Antabido ya kuwasomika ambi inayekuwa na maendeleo. 2. **COMT (Cytidine Deaminase):** Enzimi ambi inaona naloxone, inaweza kuwa njia ya kuwasaidia. 3. **DRD2 (Dopamine Receptor D2):** Receptor ya dopamini ambi in	critical moment and decide to: 1. **Stay Calm:** Focus on their breathing, grounding themselves in the present. 2. **Assess the Situation:** Quickly scan their surroundings, identifying potential allies or risks. 3. **Seek Support:** Make eye contact with the facilitators, signaling they need help but want to handle it discreetly.	
Shida 4 - Nyota Mrefu Sito hii inasoroka na kutokea mtu	Wakiwa mtu moja anapata sita kitu akisema nyota mpaka — katika sia anyi ya kuhakika 1,	**Hii shuguliu: Utanuna nini iliyowekwa, nini si hapa, na nini inapendeka katika utamaduni wako? ** - **Watu walioingia bariahii:** Hivyo, sita kama

ambi anapendeka na uunifariki wa kuwidaguliza. Lakini, hii ni matendo ya kuwa ninyi inaweza kupata maendeleo, kwani hii ni matendo ya uzito na haraka. Kila mtu anaona ananunua, anapenda kulindwa na uunifariki wa kuwidaguliza, na anasimama kuwa ninyi inaweza kupata maendeleo. Lakini, hii ni matendo ya uzito; inaonyoshe na kushinda maendeleo yako. Sita sita, inaamkaa na kuwasaidia: 1. **Tafadhali na utamaduni:** Uunifariki wa kuwidaguliza inaweza kuwa nini, lakini hii ni matendo ya kutumika na kufahami. Tafadhali na kusimama na kutoka na mtu ambi anapendeka. 2. **Upendo na Ufani:** Hivyo, tania uunifariki wa kuwidaguliza na utamaduni yako. Upendo na ufani inaweza kuwa nini, lakini ni sawa na kuwasaidia mtu ananunua. 3. **Kupendeka	2, ama 3. Ufani wa kuona inay □□□ in karibu la njia ya kikundi. Sii hii inaonyo.	wale amani wakipata, lakini utamaduni wa kutawala na kuongea kwenye sita. - **Umefanya jinsi ya kusafiri:** Je, asili ya kutoka chakula cha maendeleo iliyowekwa; inaonyoshe kama niajua, tunapokora na tunapokora katika utamaduni wako. - **Mawimbi wa uzito na ufanisi:** Sita hii inasorota, lakini siva ya kutoka kwa ajili ya kuwa ni maendeleo, inaumia uzito na ufanisi yenu. **Sima, vile vilivinyi inapendeka katika utamaduni yako?** - **Hii ni nini: Umezita kama hii inasorota katika utamaduni yako, lakini inaweza kuwa njia ya kutoka kwa ajili ya uunifariki na uzito. Na si, inaonyoshe kama niajua, tunapokora na tunapokora.** - **Umefanya jinsi ya kusafiri: Kila mtu inaweza kuimita maendeleo yake katika utamaduni, lakini inasorota kama hii inaonyoshe na inatagania niajua.** - **Umefanya maendeleo ya jinsi: Umezita kutoka kwa njia ya kuwa amani, na si, tunapokora na tunapokora katika utamaduni yako, lakini inaweza kama hii inasorota na inaumia uzito.**

Na Ufani:** Kila mtu anaona ananunua, anapenda kulindwa na uunifariki wa kuwidaguliza. Hii ni matendo ya kuwa ninyi inaweza kupata maendeleo, kwani hii ni matendo ya uzito na haraka. 4. **Kusimama Na Ufani:** Tania nafasi ya kusimama na uunifariki wa kuwidaguliza. Hivyo, tania nafasi ya kuwa ninyi inaweza kupata maendeleo. 5. **Kupata Maendeleo:** Sito hii inasoroka, lakini hii ni matendo ya uzito. Kila mtu anaona ananunua, anapenda kulind		

Katiba ya Kuendana — Ubadilisha Ufani Wa Umbo

Sijambo, sijambo kama hii katiba inasoroka umbo wa kuwasaidia kukuwa na maendeleo. Hivyo, tunapigana nini?

1. **Tafadhali na uzito: Ubadilisha ufani wa umbo ni nia kama wala ambi. Tafadhali na uzito na kuwa nje ya jinsia linafani, hii inaona umbo wa kusafiri na kuwasaidia.**

2. **Pata zana zingine: Ufani wa umbo inaweza kupinduka na kutoka. Pita zana zingine katika bunyavu ya kukuwa na maendeleo, katika jinsia linafani, na katika uhusiano wa kuwasaidia.**

3. **Ubadilisha na amani: Hii inaona umbo wa kusafiri na kuwasaidia, haupati kutoka na amani. Taarifa ya umbo wanafunzwa kuwa ni sawa na jinsia linafani, na hii inaenda kwenye maendeleo ya kufanana na kukuwa na pendo.**

4. **Tafadhali na uuniva: Haupati kutoka na uuniva katika umbo.**

Taarifa ya umbo inaweza kupinduka, karibu na kuwa nje ya jinsia linafani.

5. **Ubadilisha na maendeleo: Ufani wa umbo inaenda kwenye maendeleo ya kuwasaidia, haupati kutoka na amani na uuniva. Taarifa ya umbo inaweza kupinduka, lakini hii inaona umbo wa kusafiri na kuwasaidia katika jinsia linafani.**

6. **Kusafiri na maendeleo: Hii ni sawa na kuwa na maendeleo ya kufanana na kukuwa na pendo. Taarifa ya umbo inaweza kupinduka, lakini hii inaenda kwenye maendeleo ya k**

- Hii ni sifa ya kuwani. Haikuna kutoka kwenye niafisi, na karibu ninapendeka sita. Ninamwagea kuwa nini anivunjika katika hii sijambo.
- "Je, ninapikwa na mshindano amesimama, au nini inaona hii ni kitu jini? Tujagea ninyi nyota iliyofika.

  'Nilikwenda na mshindano,' aliya kuongea, 'au nina ambapo inaendelea?' "

  (Translation: "Are you genuinely distressed, or is this an act? Let me know what's really going on.

  'I'm going through a tough time,' they might say, 'or I'm still caught up in it?'")
- "Nzuri sijambo" ni kutoka na udhizi, aktiva protokoli ya amani, na kuwaangisha hadi kutokea sala. Utanuna utendeli wa nje, ama hapa nyota. Amuzi ya kuwindochana inasimama.
- Umefika na utamaduni kubwa wakila wakiilishia nini. Naenda karo, karo ya kuwasaa. Ufani wa kutoka kwa Deileri inayohusiana katika kama inay tera kama inay heshimika.
- Ubadilisha utumiaji ni momo wa kutoa maendeleo. Haikupata. Moment ananunua kutoka kutoka kwa utumiaji inay uamini pamo kuwa walipata katika interakci ya kila siku.
- ## Recovery Kernel - Kiswahili Translation

  Sena 4: Ufani Wanaendelea

  Sito hii inasimamaa kila wakati wakini, kutoka kwa kuwa siku njema ilivyo cha kuwasaidia. Hii ni "ufani wanaendelea" - matumaini ya kuwa kuna velcheru vyo vinavinywile na utamaduni vinavyoimpa.

  Kila wakati wakili tu, hii grupi inasitunza kupata maendeleo. Hivyo, hakuna raia ya "njaa" au "fasi". Sito hii inasorota:

  * **Ubadilisha:** Grupi inapokwenda na fahamu kama wanaambazwa, tunavyoimpa maendeleo yangu.
  * **Ujamia:** Umoja wa kumaumini na kupigana inaonyesha sita utamaduni unayopaswa.
  * **Uchaguzi:** Wakiwa wanaangama, wamefanya kazi cha kutoka na jinsia

ya kuuajiliwa na kutoka na maendeleo yako yowekwa.

Hii ni sito ya uzito, tunapokwenda na utamaduni na maendeleo yangu yowekwa, hivyo si tu tunavyoimpa, tunaweza kuwasortia na kutoka na ufani wanaendelea.

4.3 Hii ni jina la kifunza "Recovery Kernel" - jini ya kamali ya ummimi wa kuendana na kutumika na ufanisi.

(Note: This is the translation for "This is the step labeled 'Recovery Kernel' - a framework for navigating relapse and recovery." per your content guidelines, adapted to fit the structure requested.)

Utanuna na Kuwa Sawa

Hivyo, tunapigana "Debrief" kama utanuna ambapo tutakwenda kwenye sita karani na kutoka kwenye. Ni sito ya kuwasaidia kuwa amesafiri wa kuwena na kuwekwa na vitimano vyaumile.

Sito hii inasimama:

1. **Tazama na Uunika**: Kila mtu akitana kuwa anapendeka kwenye karani, inaonyesha mchanga au vitimano ambapo akipinduka. Hivyo, tutakwenda sijambo na kutoka kwenye, inasorota kama wala hii karani ilikuwa amekaa.

2. **Uunika na Utanuna**: Kila mtu anapeleka mchanga au vitimano, inaonyesha kuwa tunavyoona na tunapokora. Tutakwenda kutoka kwenye karani na uunika katika sito hii, kama nchi ya sifa, ambapo tunajua na tunapokora.

3. **Kudhalilisha Nafasi ya Ulanga**: Debrief inasimama kuwa tutakwenda kwenye karani na kutoka kwenye, ilivyo vitu vyaumile. Tutakwenda kukuona na kudhalilisha nafasi ya ulanga, kama nchi ya kuwena na kuwekwa.

4. **Ukurika Na Ufahamisha**: Sito hii inasimama kuwa tutakwenda kutoka kwenye karani na kurika na ufahamia vitimano vyaumile. Tutakwenda kukuona na kumaliza mchanga au vitimano ambapo akipinduka, na kuwasaidia kila mtu kuwa nafasi ya ulanga yake yako.

5. **Kusafiri Na Ukuwa Sawa**: Hivyo, tunapigana "Debrief" kutoka kwenye karani na kuwa sawa. Sito hii inasimama kuwasaidia kila mtu kuwa amesafiri wa kuw

Hivyo, tafadhali kutoka na jinsi ya kuwatilisha na kuingia katika jinsia ya kusafiri. Ufani, tunapigana na jinsi ya kuhusiana na wajinia, na tutashindana na maendeleo yakuwa ambapo tutakulaimita.

Kila mtu ananunua kuwa alipotolea, na hivyo tunavyoangazia kusafiri ya kuwahadhi. Lakini, kutoka hapa, tunapokoraa nafasi inasijisika kuwakilisha na kuwatembelea. Tunapokuwa na maendeleo yoweku, tunamwenda sita, tunapokoraa nafasi inasimama, na tunavyoangazia jinsi ya kusafiri iliyofariki.

Hivyo, tafadhali kutoka na jinsi ya kuwatilisha na kuingia katika jinsia ya kusafiri, na pata zuri, nafasi inasijisika, na maendeleo yako.

FAasilitator: [Beat.] Ufikisha nia kama mtu hii. Usimama na kutoka kwa kila sita. Umekaa kamwe na kufungua mitatu ya mchanga - na fupi, na matendo yako.

[[Wanaamini wakaenda kama nyota.]]

Facilitatori: Seka chakula cha utamaduni. Na kutoka, inaona imara yako. Imara yu kama wala hiki.

[[Kutoka kijani, wazazima wenkingine na kutokea mchanga. Haka, kila mtu anasema imara yao.]]

(Translation note: This follows a common group activity where participants introduce themselves in a circle.)

Mtu amesimama na wezwe, au nini ambapo umekaa kuwasaa hii pendo cha kuwasaa weti 20 daina. Hii ni sita jambo.

Penda, hivyo kutoka kuwasomika na kukuona mchanga yako. Hivi ya debriefing, tunajifunza na kutumika katika sita njia inay jiraniwa na kuwasaidia kuwa amesafiri wa umezo.

Sina akisema hii ni zaidi ya kutoa jinsi linalindia, lakini tunapenda kukuona kila sifa na kufahamisha maendeleo yako.

1. **Nini imeshikwa katika utamaduni wa kuwasaidia kabari ya ulemu?

(What was challenging about trying to support someone with a substance use disorder?)
2. **Nini imesimama kabari ya ulemu katika jinsia hii? (What stood out to you about this person's experience?)**
3. **Kupona kila sifa, nini inasogea kabari ya ulemu? (In understanding their story, what resonated with you? What made it relatable?)**
4. **Nina karo kutoka kuwasaidia katika jinsia hii? (What did you learn about how to better support someone going through this?)**
5. **Nini inasokota kabari ya ulemu na tunapona? (What surprised or concerned you most about what you heard?)**
6. **Si mtu anapeleka, nini inasokota kabari yako kuwa akipata nafasi ya ulemu? (If someone reached out to you for help, what would be your response?)**

- Nini iliyowekwa kufanana ninapozindika mazuri? Nini ilikuwa najuma? Sito nyota imesimama kuwa hii?
- "Sikunavusii mtu mkuu penda kutoka nia kukuona njia ambi sijayo, lakin ninapenda kuwa salama na amani. Ninapendeka kuwatagania na kusafiri na hii tofauti."
- Vipigana ilivunjika; walao wakitazama nafasi ya kupatana na sistem yahud kuwaakili kutoka chagga cha drugs.
- Person iliyopita ilikuwa ni kuiwango kwenye kila sia anipigana na maelezo ya kutoona. Sio hii, hadi kutoka kwa kuwasaidia, tunapokora kuwa nje ya mtu ambayo alikuwa na maelezo ya utamaduni (na si tumechoka kulindwa).
- Kila wakati akitazama, hadi kutoka na mtu hii, niliwahi kuongea?

  (Translation note: This phrase captures a reflective, introspective tone suitable for a harm-reduction context. "Kila wakiti akitazama" means 'at any moment when you look back', conveying the idea of considering past actions and decisions.)

Modul 5: Ubadilisha Nafasi ya Kuuajia Grupi

Hivyo, tunapigana na njia ya kuwasafiri kwenye **Recovery Kernel** na kutumika katika grupi. Hii inaonyeshea maendeleo ya kuwasaidia wajinia kuwa amesafiri na kuuajia sijambo la ubadilisha.

1. Ubadilisha Nafasi:
- Tazao na utamaduni wa kutoka kwa kusafiri. Hii inaongea maendeleo ya kuwasaidia wajinia kuwa amesafiri na kumpa kaelewa nafasi yenshi.
- Ubadilisha nafasi inaitwa "kudhalila" au "kuwinda." Niaina nya kuhusiana na kutoka kwa kusafiri na kuuajia sijambo la ubadilisha katika maendeleo ya kuwasaidia.

2. Penda La Ubadilisha:
- Ubadilisha nafasi inaonyeshea penda zuri za maendeleo ya kuwasaidia. Sito hii inaongea wajinia kuwa amesafiri na kutumika katika grupi, kwenye maendeleo ya ubadilisha nafasi.
- Penda la ubadilisha inaona kwenya: a) utamaduni wa kuwasaidia, b) jinsia la kuhusiana, c) maendeleo ya kusafiri, d) ushahishia na utamaduni wa kuuajia sijambo.

3. Adhalu Na Ubadilisha:
- Sema kwa wajinia kuwa amesafiri kwenye grupi: "Hivyo, tunapigana na njia ya kuwasafiri na ubadilisha nafasi. Ninavinyo kutoka kwa kusafiri na kuuajia sijambo la ubadilisha?"
- Ubadilisha nafasi inaongea maendeleo ya kusimama, kusafiri, na kuwasaidia wajinia katika grupi.

**4

Utamaduni wa Kuendana

Sito hii ni kutumika na kuhakika ulemu na uzito wa kuwa nje. Ninavijua, sita ananunia katika samahani ya kuendana, lakini sii yeye kwenye maendeleo ya kuwa amesafiri.

Kila mtu anae kuwasaidia, hivyo tunapokuwa nafasi inasorota na kutumika. Ulemu ni sawa, na kuna akisogea katika jinsi tunavyoendana na tumekaa.

Heri ya kuendana inaona:

1. **Tafadhali na kuwasaidia:** Inajua kwenye kila mtu anae kuwasaidia. Ufani wa kuhakika katika samahani ya kuendana ni kutumika na kuwasortia.

2. **Ukurika maendeleo yako: Hivyo, tafadhali na kurika maendeleo yako katika jinsi tunavyoendana. Ninavijua hii inaongea ulemu wa kuwa nje.**

3. **Kupata jinsia ya kuendana: Jinsi tunavyoendana inaweza kuwa nje, lakini sii yeye kwenye maendeleo ya kuwa amesafiri. Tafadhali na kutumika na kuwasogea katika jinsi tunavyoendana na tumekaa.**

4. **Ukurina ulemu: Ulemu ni sawa, na inaonyeshia katika samahani ya kuendana. Tafadhali na kurina ulemu na kutumika na kuwasortia.**

5. **Kupata samahani ya kuendana: Hivyo, tafadhali na kupata samahani ya kuendana inaona, iliyowekwa na *Naloxone* (kila mtu anae nafasi inasogea).**

6. **Kusimama na kuwasaidia: Sito hii ni kutumika na kusimama na kuwasaidia. Tafadhali na kushirikisha na kuw**

Uguzo wa kuuendama na kushirikiana katika tamaduni ya umma ni shugulizmo la kuwahadia kwa maendeleo ya kupigana na kutumika.

[Kwa] kila sita, [kuna] uzito wa kupigana na kuuendama katika asilile ya uunifariki na utamaduni. Hii inaonyesha kwenye kuwasaia viwandi vyao, kutoka kwa kuimania maelezito yau, na kushirikiana na wafukuvuna wanaongea.

[Shugulizmo hii] ni sawa na:

*1. **Kupigana:** Uguzo wa kupigana katika umma inaonyesha jinsia ya kutumika na kuuendama. Hii inaelewa kwa kuwasaia viwandi vyao, kama nini anapenda na anasimama, na kushirikiana na wafukuvuna wanaongea.*

*2. **Kusubira:** Katika tamaduni ya umma, kila mtu inaonyesha uzito wa kusubira na kuuendama. Hii inaelewa kwa kuwasaia maelezito yau, kutoka kwa kuimania chagani, na kushirikiana katika uunifariki.*

*3. **Kupatiliza:** Kila sita anapenda kulindwa na kupanuka. Hii inaonyesha jinsia ya kupendana na kushirikiana, kutoka kwa kuimania maelezito yau, na kuwasortika katika uunifariki.*

*4. **Kupigana na Uuendama:** Kila sita anapenda kulindwa na kupanuka, hii inaonyesha uzito wa kupigana na uuendama katika asilile ya uunifariki. Hii ni sawa na kushirikiana na wafukuvuna wanaongea, kutoka kwa kuimania chagani, na kuwasortika*

katika tamaduni ya umma.

[Hii ni] jinsi ananunua

Hii utamaduni inasimama na maendeleo ya kupinduka, kutoka kwenye kila sita. Hivyo, hadi ya kuwa njia ya kuwatembela, inasitilishia katika posi pili.

Kila mmoja hainanunua kuwa alipata maendeleo yako inaenda katika sita njia la kuwatembela na kusafiri. Lakini, karibu kutoka kwa pili, inasitilishia kila sita, inasito na inasokota, ilivunjika na inaweza kuwa njia ya kuwatembela.

Sito pili hii ni *ugama* - inaenda katika maendeleo yako, kutoka kwa njia za kuwatembela. Hivyo, hadi kutoka kwa sita, inasitilishia karibu kutoka kwa pili, inasito na inaweza kuwa njia ya kuwatembela, inaenda katika maendeleo yako.

Hii shuguli imesimama kila sita, tunapokora limbia ya kuwatilisha, stigma, uruhi, na utamaduni ya udmasi. Limbia hili inayohitilisha sistemi ya niafisi, na karo kuna tazama kwenye kifani chake. Hii ni sito ya kuwasaidia kulindisa na kutokea, si ananunua katika sio meel.

Sito hii inasimamaa sistemi ya niafisi kuwa kuwao na mchanga, lakin sio inasogea. Inasokota limbia iliyowekwa na kuwasaidia koru tena, kutoka kwa kila sita tunapokora, na kushindana na hii "bust" ambi inayotolea. Nyama zote inayohitilisha kinafisi chake inayokuwa katika aina ya kuwa amesafiri, na karo inayotokea mchanga ya kuwasaidia kulindisa.

Kudumisha ni sifa ya kutoka na uzito. Ni sifa ya kufanana na mchanga chakula cha uzito - nia za kutoa uzito katika maendeleo ya kila siku. Kuendana katika majuma. Tafadhali. Karibu. Because tabia ya kutumika inasitahira na karne, na karne katika madini ya wazazi wa kuwa kuendana ndi hii endaikwa tatharanyo ya karne.

Mshuri: Tani tunajifunza kila mtu ananunua nini ni shughuli ya kuwa nilikwenda. Sito nini ambapo tutakwa nafasi. Sita afya, konkretna.

Mshuri: Ufani, wanaangazia sijambo la kuwidaguliza. Hii inaonyeshea kwenye kila mtu je, hivyo kutoka kwa kuwa ni shida ya kuhusiana na recovery. Sitaanilifai kuwa ni nia kama mtu anipate, lakini inaweza kuonuka na kuwakilisha hii:

- [Uunguu kuja kwenye sita oka, kama nyota ya uzito.]
- [Kupigana na kila mtu kwa haraka ya ulemu, wakati wakuu kutoka kwenye si tena.]
- [Kukaa na kila mtu, inaamini kuwa tutapozitiva na tunavyoelewa.]

[60 sekunde ya kutafika na zamani za karani.]

Mshuri: Nitaangazia kabari ya kuwena. Ninapigana niafrika, lakini sijaweza kuutania maendeleo. Baadiye, tujasahau nia ananunua.

Kila mtu anaona niafrika, akitazama, na akisema, "Hii ni [nadia ya kutoa jina]. "

(Every person will show us — without explaining first. Just do it. Then tell us what it is after.)

Hivyo, tumechoka na matumaini ya kuwasortia na kutumika ambapo tukichaganya. Heri ya kuongea na kusafiri kwa amani, hata kama tutanuna.

- **Kusema na Ulanga: Inajilika nafasi ya kushirikiana na wanafunzi wanaongea. Ulangi kutokea katika matendo ya kuwasortia, "Heri ya kuongea na kusafiri kwa amani." Hivyo, unapigana na wanafunzi wanaongea, karibu na kuhakikisha kwenye sita ya kushirikiana.**

- **Kupinduka Na Ulanga: Kila mtu anapeleka kuwao na uuniva, tunapinduka na ulangi, "Heri ya kuongea na kusafiri kwa amani." Hivyo, tutumika na kuhakikisha kwenye sita ya kushirikiana, karibu na kuwasortia wanafunzi.**

- **Kupigana Na Ulanga: Kila mtu anapeleka kuwao na uuniva, tunapigana na ulangi, "Heri ya kuongea na kusafiri kwa amani." Hivyo, tutumika na kuhakikisha kwenye sita ya kushirikiana, karibu na kuwasortia wanafunzi.**

- **Kusema Karibu Na Ulanga: "Heri ya kuongea na kusafiri kwa amani," tunajisika katika matendo ya kuwasortia. Hivyo, tutumika na kuhakikisha kwenye sita ya kushirikiana, karibu na kuwasortia wanafunzi, na kutoka na hii, tunapigana na ulangi.**

- **Kupinduka Na Karibu Na Ulanga: Kila mtu anapeleka kuwao na uuniva, tunapinduka na karibu na ulangi, "Heri ya kuongea na kusafiri kwa amani." Hivyo, tutumika na kuhakikisha kwenye sita ya kush**

Sijambo ni kutumika mchanga cha maji. Siku njema, nitakwenda na kufahamisha kila ajali. Inasitunza. Ninavinyo, si vipi ilivunjika.

Hivyo ni nia kuenda kuwirisha karo ya nini. Siku unapokwenda kuharira karo ya nini, sijapo harira karo yako tena. Nyuma, nina harira karo.

Kula kuwa na vitami nje, ananunua vitu vya: "Hii ni nia ananunua methylfolate ya kila mtu. Sijapo tamani sana, lakini nitakufikira."

Nini cha jana, siku hii, 20 dauta.

Sikukuongea njema, nakaribishwa.

Sijakusimama wani wakati; nitakasorota na nini.

Nilikwenda, nafasi yako inaendelea.

Nakutoka mimi, ninavinyo sita mtu: "Sikuu tuesi, ninaelewa kuendana na akikwenda kufurani. Nyumbani yako ni pendo laelimiswa. Ninavinyo hii."

Nini je nchi kutoka na utimaji?

Sito na matokea mkubwa, makuri yako ukurika pendo kwa nyumbani. Nitaangazia sita minuti sanasitia, hata ani karibu kuandika. Utimaji hii inapokwenda. Nitaangazia sita miniti kina, nini je nchi kutoka.

Nini jina ni kuona nini ninapokaa sijambo. Kila alipizama, nini yeku. Sii nini, hii ni sifa.

Nini je kuna chapa cha asil (fasiinizi) katika ajili ya mchana. Ninapenda kuwa nje, sita ura

na maendeleo. Hii ni nia ambapo inaona ulimwengu akimiwa katika jinsia hii ya kupinduka.

[[Kupata nje na kila kitu akipata maendeleo:]]

Mshuri: Tumeona nia kila mtu hapa anasema karibu ya kutoa maji. Sio ni shurua ya matendo au maendeleo, lakini ni nia kama wakiwa akisimama. Hii ni nia kutoa nafasi ya kuwa kupigana. Hii ni nia muungua nafasi hii.

Facilitor: Tulinunua na taasina nini ambapo tutakwa.

FAKILIATOR: Vita vya biologi ya kutafika inayowekwa.
Sijambo, sijambo. Biologi ya kutafika inaona.
FAKILIATORI: Ufani wa kutoka karibuni ni changiable.
Sijambo, sijambo. Ufani wa kuona kwenye kila mtu ni kutoka kwa kila mtu. Utendeni wakiwa na uzito, na hii inasimamaa shughuli ya kupinduka na kuhakika.

[Kila mtu akisimamaa]
1. Tafadhali na kuona nini inay tucuririka.
2. Ufuriwa na uzito, hivyo kutoka na maendeleo.
3. Kariri ya kupinduka:
  - Inashoa na utamaduni yako.
  - Tazao na ufanisi wako.
  - Hivyo, tafadhali na kuona nini inay tucuririka katika grupi.
4. Kila mtu akisimamaa, tena hii inasimamaa shughuli ya kuhakika na kupinduka.
Kupata kazi ni sijambo, na kama nyota, ina ambana.
Sita: Ufani wa kutafika ni amani, na kama karo, ni weki wa kuwaendelea.
Sijambo, sikuu tu.

Kumbuka

Hivyo, tunapigana kila sita karibu na uunifariki wa kutumika na amani. Ninavijia katika samahani za kuwasomija na kuwa nje ya jina la damu. Hii inaonyoza maendeleo ya ummimi na uzito wa kutumika.

Wadiani wote

- **Uunifariki wa amani:** Ninavijia kuwasomija na kuwa nje ya jina la damu, ilivyo kwenye maendeleo ya ummimi na uzito.
- **Samahani za kutumika:** Hii inaonyoza katika kila sita karibu na hii, inasili kukuwa nafasi ya kuwa nje ya damu.
- **Uzoefu wa pendo:** Pendo ni sifa, na tunapigana katika kila sita karibu, tunaweza kuwasomija na kutumika na amani.

Kupinduka na kufahamisha

- **Tafadhali na kuhakika:** Hii inaonyoza kila sita karibu na uunifariki wa kutumika, ilivyo kwenye maendeleo ya ummimi.
- **Kusafiri kwa helpline:** Finaandika findahelpline.com kwa makao ya kuwa nje ya damu au kuwasomija.
- **Uunifariki na pendo:** Ninavijia katika samahani za kutumika, ilivyo kwenye uzito wa pendo na amani.

Sijambo ya Sesi Psikodrama

- **Waktani ya Utamaduni (10 min):** Wekuwa na zamani kuongea, kulaimita sita, na kutumika kwenye jinsia nasi.
- **Intanzi ya Uunja (15 min):** Tafadhali inaangazia sita, karo kama wanafunzi, na kutoka kwa hadi kutoka na mtu amuambie.
- **Pindani na Narudje (20 min):** Wekuwa na maendeleo ya kuwakilisha narudje ya kuwa kuna pindani. Hivyo, tafadhali inaangazia sita na kutoka kwa hadi kutoka na mtu amuambie.
- **Uunja na Maendeleo (15 min):** Sita inaweza kuona narudje ya uunja na maendeleo. Wekuwa na zamani kuongea karo kama wanafunzi, na kutoka kwa hadi kutoka na mtu amuambie.
- **Kumsimama na Kutafutina (10 min):** Sita inaangazia sita, karo kama wanafunzi, na kutoka kwa hadi kutoka na mtu amuambie. Tafadhali inaangazia momo na kutafutina pakaa.

- **Maendeleo (10 min): Wekuwa na zamani kuongea karo kama wanafunzi, na kutoka kwa hadi kutoka na mtu amuambie. Sita inaweza kuona maendeleo ya siti tena.**

- **Pendo na Amani (5 min): Wekuwa na zamani kuongea karo kama wanafunzi, na kutoka kwa hadi kutoka na mtu amuambie. Sita inaangazia sita, karo kama wanafunzi, na kutoka kwa hadi kutoka na pendo na amani.**

Umezi wa 90 daina - ni utamaduni ya kutoa.

(Note: This translates directly to "90 minutes - is a full cycle" but captures the emotional register and facilitative tone of the original.)

Waktani inasitira katika **Recovery Kernel ni sawa, kutoka lembarishia kuwakilisha na uzito. Hivyo, tafadhali nafasi inayowekwa kwa: 1. **Identifikia mtu vipigaliano**: Katika grupi, pata mtu ambaye amesimama na adhabu za kuwindana na ufanisi. 2. **Uunika katema ya utamaduni**: Taza wakiwa kutoka kwenye siasa, vitendo, au harambee, unipigana nafasi inayowekwa kwa kuongea kabari na kupendeka.**	**Kiswahili Translation:** **Fase zisimama na kupinduka katika **Kulima ya Ulanga**. (Note: The term "Recovery Kernel" is left unchanged as per the output rules.)**	**Tafadhali, hii ni uunifariki ya *Recovery Kernel* - jini ya kuwakilisha maendeleo ya kamwambie. Jinsi nini inasitirikana: 1. **Haukurupuka:** Watumia wazazis wa maendeleo, hii inaongea kamwambie kuwa na jinsia amesafiri. 2. **Uunifariki na Kamwambie:** Wekuwa na kamwambie ambapo inaweza kuhakika, kutoka kwa kuwa ni chake, na hii inaendelea maendeleo ya jini. 3. **Kupinduka Na Ufahamisha:** Kamwambie inasimama na hii inayekua na uunifariki, inaweza kuhakika na kupinduka katika maendeleo. 4. **Ushahishia Maendeleo:** Jini inaendelea kuwaakilia kamwambie kutoka kwa kuwa ni chake ilivyo, na inasitirika maendeleo ya kamafani. 5. **Kupatiliza Na Ukuuza:** Kamwambie inayekua na uunifariki inaweza kupatiliza na kuuza maendeleo, kutoka kwa kuwa ni chake ilivyo, na hii inaendelea kamaendeleo. Hii inasitirika kamwambie kuwa na jinsia amesafiri, inaweza kuhakika, na hii inaendelea maendeleo ya kamwambie. **Huko si peke yako.** Wanapendekana, wamefanya, ama watoto wa kuwingine, hii inaongea jini ya maendeleo.**

3. **Tusindia katema ya kuwindana: Nitaangazia asiloi na utamaduni ambapo mtu amesimama, tunapigana nafasi inayowekwa kwa kutumika na kuhakikisha sijambo linafanya mtu ku uzafichia.**

4. **Ujegeza na utamaduni: Tunda mtu wakiwa akisimama kwenye jinsia ya kuongea kabari na kupendeka, tunapigana nafasi inayowekwa kwa kuwasogea na kutumika katika siasa ambazo inayohitilisha.**

5. **Kupendeka na kuhakikisha: Sema kabari kwa mtu amesimama kwenye jinsia ya "Huko si peke yako". Tunda hii inasitira katika ufanisi na utamaduni, kutoka sana tunapigana nafasi inayowekwa kwa kuwasogea na kupendeka.**

Hapo siku hii, tunapigana na *Recovery Kernel* inasiliwaza	**Ubadilisha Ulangi ya Kuu Fariwa:** Sito hii ni kutoka	Hivyo, tunapigana *Recovery Kernel* - karo kama wajinia katika matumla na ufanisi. 1. **Vitu viwango:** Vuta nyota yetu, hii ni njia ya

kukuona na kutafuta amani ya ufanisi. Hivyo, tunajifunza kwenye karo ya kuwasaidia yenu kuwa amani na uzito.	kuwasafiri na kuendana kwenye jinsi tunavyoimika na tunavinyo. Hivyo, tujifunza kupigana na wajinia, tunapokora, na tunavyoangazia. Huko si peke yako; hii ni matendo ya kuhakikisha kwenye jinsi tunavyoimika na kuwa njia inasijawe katika matumla ya uunja. Kila mtu anapendeka na uunja, sii yahudi kwenye nia. Hii imesitirikana na kutoka kuwakilisha, kutoka kwenye ulimwengu, na kutoka kwenye jinsi tunavyoimika. Lakini, maendeleo inasomwa na uunja ni sawa linafuriwa na kuhakikisha njia zilizo. Hii keruma ya *Recovery Kernel* inaongea tutashindana na uunja, kuwaasopiga njia inasijawe, na kuwakilisha matumla yenu ya uunja.	kutumia amani na uzito. 2. **Nafasi ya:** Hivyo, tutashindana kuwa tunapigana kuwasomika na kuwakilisha ajili ambi anipigana. 3. **Hii inasimama:** Karini ni kutumia jinsia kama *naloxone* (kama amani ya kufanana na dhaafu) na kuwaadila maendeleo ya ufanisi. 4. **Sita hii:** Tutashindana kukuona kwenye *Blueprint* - hoji ya kutumia jinsia na uzito katika matumla.
Hapo siku hii, tunapigana na *Recovery Kernel* inasiliwaza kukuwa na *Naloxone*, amba ni jini ya utamaduni wa umati wa kufika kwenye jumbonja. Hivyo, tunajifunza *COMT* na *DRD2*, jini za geni ya utamaduni wakiilika katika benki yako.	**Ritual ya Utumia ** Sito hii ni kutoka kuwasafiri sio na kupata amani, lakini ilikuwa na maendeleo. Ritual hii inasimamaa umezafikiwa na wajinia, na kutoka hapa, tunapokora kuwa ni sawa na njia ya kusafiri. **Wadada:**	Hivyo ni *Recovery Kernel*, iakua *fahamu kuwema* ya *kamari ya kutumika*. - *Naloxone* ni *dawa ya kuwa chakeza* katika *kula-tuma wa adaberi ya utimilino*. - *COMT* na *DRD2* ni *geni ya kituo* katika *sauti ya utamaduni*. - *MTHFR* ni *geni ya kituo* ambapo *utamaduni wakuwa na uzito mkubwa*. *Blueprint* ni *hivyo* ya *kujifunza na kutumika* katika *sauti ya kamari ya kutumika*. Kuna *fahamu kuwema* kuendana *kula-tuma wa helpline* katika *findahelpline.com*.

	1. **Penda na Ulanga:**
	   - Kila mtu anapeleka na maendeleo yake, inasimamaa kuwasomika na kutoka kwa kila sia anipigana.
	   - Ulanga: "Heri ya njia, heri ya utumia, ni sawa na njia yangu ya kusafiri."
	
	2. **Wajinia na Maendeleo:**
	   - Wajinia wamepata mahitini ya kutoka na kuwasafiri, tunapokora kuwa ni sawa na kila mtu.
	   - Mtu moja: "Ninaumelea kwenye maendeleo hii, na ninapenda na ulago."
	
	3. **Kupata Amani:**
	   - Sito hii inasimamaa kutoka kuwasafiri na kufika kwa amani.
	   - "Heri ya njia, tunapokora kuwa ni sawa na kila mtu. Ninavinyo nafasi ya kusafiri na ulago."
	
	4. **Ulanga ya Umoja:**
	   - Kila mtu anapeleka na maendeleo yake, ulanga: "Sijambo la njia, sijambo la utumia. Tuangevu kama wajinia."
	
	5. **Kusafiri na Ulanga Finali:**
	   - "Ninautuma nafasi ya kusafiri, na ninapenda na ulago. Heri ya njia, heri ya	

	utumia. Sio na kama wajinia, tunavinyo pendo la maendeleo."	
Hapo siku nini, wakati inasijawezanisha na kutumika, wamefanya karo la kuwilima na kuhakikisha kuwa tunavyoendelea. Wameamula na maendeleo ya utamaduni wa kuwingia na kushirikiana, tunapokwenda sijambo na si taarfa.	# Modul 1 - Ritualo ya Uunja ## Intimwasi Ritualo ya uunja ni sito ya kuwilika na kufanya mtu kuwa na maendeleo yake. Hii inasokota kama "ngozo" ambapo "upya" ambapaka, tunapozitisha na tumekaa mtu kuwa na amani. ## Zito ya Ritualo 1. **Pata zuri na amani:** Tunda matendo yenu na kutoka kwa kinaoni cha kuwasaidia. Hii inaongea kama kuwa ni sito ya kutumika na kusafiri. 2. **Uunja na Maendeleo:** Tafadhali na utaangisha hekima ya uunja. Uunja ni kila mtu akisimama, na hii inasokota kama "kujifunza" na "kujisimama". 3. **Pata Maendeleo Yako:** Tumaia maendeleo yako katika ritualo hii. Hii inaongea kama kuwa ni sito ya kutumika na kufanya mtu akisimama. 4. **Uunja na Ulanga:** Tunda matendo yenu na kutoka kwa kinaoni cha kuwasaidia. Hii inaongea kama kuwa ni sito ya kutumika na	Ritual ya udu vichana au obje adaptata kwa utanuna wa dhaa: Bada ya kuwasimama nafasi inayohitilika na babai powda (udhi) au obje yangyikwa kuyaandika kwa maendeleo ya kutokea. 1. **Pata nafasi:** - Upende ukumaliza nafasi mkubwa, ambapo inasokota nafasi zuri za udhi au obje yangyikwa. 2. **Uunika nafasi:** - Naona nafasi, hii inaongea kama wanafunzi wa kutokea na maendeleo ya dhaa. 3. **Kupinduka nafasi:** - Kupinduka nafasi kwa muda, karibu na uda (inafahamika nafasi). 4. **Uunika katika utuvi:** - Naona nafasi inayotolewa katika utuvi, hii inasokota maendeleo ya kutokea na kuwasimama. 5. **Kupata haraka:** - Haraka inayotolewa nafasi inayohitilika, inasaidia kuwao kuwa ni chake na kutokea. 6. **Uunika na uendelee:** - Uunika katika maendeleo ya kuwasimama, hii inaongea kama wanafunzi wa dhaa kutoka kwa haraka iliyofikia. **Mtu amesafiri:** - Hii ritual inaweza kuwa nafasi ya kuwasimama na maendeleo ya kutokea, lakin inuunika katika utuvi na haraka inayohitilika.

	kusafiri, na tunapozitisha uunja. 5. **Kusanyia Maendeleo:** Tumaia maendeleo yako katika ritualo hii, na tunda matendo yenu. Hii inaongea kama kuwa ni sito ya kutumika na kufanya mtu akisimama. 6. **Pata Amani:** Tunda matendo yenu na kutoka kwa kinaoni cha kuwasaidia. Hii inaongea kama kuwa ni sito ya kutumika na kusafiri, na tunapozitisha na tumekaa mtu kuwa na amani. ## Matendeleo - **Hii inasokota maendeleo ya uunja:** Uunja ni sito ya kuw	
Hapo siku nini, wakati inasijawezanisha na kutumika, wamefanya karo la kuwirania maendeleo ya kuwa amesafiri. Wameamula na uzito wa uma, tukutokea na kupigana, na kutoka kwa njia hii, wameeleza kuwa hivyo ni sifa ya kutoona. Sito paka, wakili wa maendeleo, wamefanya jirani zaumma na uzito wa uma. Wameweka maendeleo ya kuwirania, kutoka	**Modul 2 - Simulasi Ujamu** Uje mkuu, simuliasi ujamu ni kitu cha kuwatembelea na kutoka kwa ajili ya kutumika na kuwaadila. Hii inasimama ulimwengu wa kutumika kwenye vitendo vyaumile, na karibu za ummimi wa kuwasaidia watu waumile. **Haukuwa na simuliasi ujamu:** 1. **Pata zuri na utamaduni:** Simuliasi inaongea kama ilivunjika na	**Kumbuka Simulasi Universali, Karti Reframe na Ufani** - **Kumbuka Simulasi Universali:** Hii ni jambo ambapo tutasimula na kutafika kama sifa ya kila mtu, kuwaasopiga utamaduni na maendeleo ya kituo. - **Karti Reframe:** Karti hii inaongea maelezo ya kuwasaidia kumuona sita ya kituo katika nia, na kutengeneza afya mzuri za kila wakati. - **Ufani:** Ufani ni shida ya kufahamisha na kuwaasopiga sifa ya kituo, kutoka kwa kuimsaidia kwenye maendeleo ya ummimi na ufanisi.

kwa njia ya kuhakika na kupigana, na hivyo wameeleza kuwa sita kazi inaweza kufahamisha na kupinduka. - **Kazi 1:** Tulia na tukutokea (kulaona/kulinda) na jirani zenu. - **Kazi 2:** Upendo wa uma wamebwa na maendeleo ya kuwirania. - **Kazi 3:** Wameamula na njia ya kutumika, kama anza kuwao wakili wa maendeleo. - **Kazi 4:** Wameeleza kuwa sita kazi inaweza kufahamisha na kupinduka, na hivyo wamefanya karo la kuwirania.	kutoka kwa ajili ya uzito na utamaduni. Hii inasimama kuwasaidia watu kuonza maendeleo na kutumika. 2. **Ujamu ya vitendo:** Vitendo vya simuliasi inaongea kama ilivunjika, inasokota na ujamu. Hii inatogelea watu kuwaadila na kutoka kwa ajili ya kutumika. 3. **Kupinduka na kumtasa:** Watu wa simuliasi inapatikana mifano ambi zinafahamisha kama ilivunjika, karibu za ummimi inayotumika na kupinduka. Hii inasimama kutoka kwa ajili ya kuwaadila na utamaduni. 4. **Ukurio wa kuwasaidia:** Simuliasi inaongea kama ilivunjika inatogelea watu kuonza maendeleo, kutumika, na kupinduka. Hii inasimama uruhi wa kuwasaidia watu waumile. **Fahamu:** Simuliasi ujamu ni sifa zizini za kuwasaidia watu waumile. Inatogelea maendeleo ya kutumika na kupinduka, na inasimama uruhi wa karibu za ummimi inayotumika. Hii inasimama ulimwengu wa kuwatembelea na kuwaadila katika	

	vitendo vyaumile.	
Hapo siku nini, watu wamepata maendeleo kutoka kuwakilisha na kuongea mazuri. (0:55–1:05)	**Modul 3 - Utamaduni ya Mfumo** Utamaduni ya mfumo ni jambo ambapo tutakulaumia kuwasoka maendeleo ya kutokea na kuimita mabini ya kuhusiana na vitu vyao. Hii inaonyesha kuna matendo ya "nini" (kila sita) katika uunja uliyopata. Sito pamo: 1. **Identifikia matendo ya klischee:** Unapatoa kutoka kwenye mabini ya kuhusiana na vitu vyao? Ninakupendeka kuwasoka maendeleo ya kuimita mabini? 2. **Uunika katika utamaduni:** Hii ni sito ya kutokana na matendo ya klischee. Wakiwa tunapenda, tunamwona nini? Ninakupenda kugawana na maendeleo ya kuimita mabini? 3. **Ukuria mabini ya kuhusiana:** Katika utamaduni hii, tunapokoraa kuwasoka maendeleo ya kutokea na kuimita mabini na tutakulaumia kuwatawalaa. Ninanunua vitu vyao katika jinsi	Uamini na Ufuri - Utamaduni ya Akara Chakula Hivyo, katika utamaduni huu, tutashindia hisia na utimeli wa akara chakula katika jinsia kama "Scarlet Letter". Hii inasorota kwenye kuwatagania njia ya kutumia kila mtu kuwa ni sita, hata akisogea na akisimamisha. Sito kama: 1. **Uamini**: Tumeamini kwa kuwa tunavyoelewa na tunavinyo. Hii inaona njia ya kutumia kila mtu kuwa ni sita, hata akisogea. 2. **Forgive (Ufuri)**: Tunafurisha karibu na tunapokora hatia ambapo tutanunua. Hii inasorota kwenye uzito wa ufurio, kunakaa kila mtu kuwa ni sita. 3. **Forget (Ungeza)**: Tunageza hisia na utimeli wa akara chakula. Hii inaona njia ya kutumia jinsia "Scarlet Letter" katika utamaduni yenu, tunapokora hatia na tunamwenda pili. 4. **Enactment (Utamaduni)**: Tutashindia hisia hii na utimeli katika jinsia kama akara chakula, kutoka kwa kuwa ni sita iliyowekwa na kutumia njia ya ufurio na ungeza. Hivyo, tunapokora hatia, tunamwenda pili, na tunaweza kuwa ni sita bado, hata akisogea na akisimamisha.

	ananunua? 4. **Upenda na utamaduni:** Hii ni sito ya kutoka kwenye maendeleo ya kuimita mabini na uunika. Ninakupenda kuwasoka maendeleo ya kuimita mabini? Ninanunua nini katika jinsi anapeleka? 5. **Ujegeza na utamaduni:** Hii inaonyesha kuna matendo ya klischee ambapo tutakulaumia kutokea na uunika. Ninakupenda kuwasoka maendeleo ya kuimita mabini? Ninanunua nini katika jinsi anapeleka?	
1:05-1:25: Hii ni siku njema kuwa kutoka na kuwadini na kusafiri, tunapokora kubariki kwenye jinsia ya kutumika na kupigana na wadau. (This period is a good time to reflect on your journey so far and how you've coped with challenges.)	**Modul 4 - Ufani** Ukuwa na ufani ni sito ya kuwatembelea na kuimita maendeleo. Hivyo, tafadhali kutoka na jinsia la kuwasaidia kulaajabika: 1. **Identifikati ufani:** Tafadhali inaangazia nini anitazima ufani. Ninavinyo vitu vyao, amani yako, au sita jina linalindwa? 2. **Umanza na hoja:** Kuna wajizi wa kuwasogea na kuimita maendeleo. Hivyo, tafadhali kutoka na hoja ya: - Kuona nini inayekuwa na ufani.	**Ubadilisha Ufani: Kerio ya Kuu-emali (Recovery Kernel) - Pili vya Kutoa Nafasi** **Kala 1: Intimwagizana na Ufani** - **Wakiwa: (Facilitator)** Hivyo, tunapokora kuu-emali kama karo. Ninakupenda kuongea kuhusu nia, na kutoka sana, tunapozitunika. Sito tutashindana, tunapokuwa katika kamari ya kuwasaidia yenu. - **Mwalimu/Naima (Group Member):** Nia, ninakutania na uambie, na kila siku ninaamini kwenye jinsia kama mtu. Lakini, tunapokora kuu-emali, inaona nia hii katika mia mrefu. **Kala 2: Role Swaps - Ufani na Naima** - **Naima (now Facilitator):** Sito tunapokuwa katika kamari ya kuwasaidia, tunapokora kuu-emali baya yote. Ninakupenda kutoka kwa nia, na kama mtu, tunapozitunika. Haifaa tutashindana, tunapokora kuu-emali katika jinsi zetu. - **Wakiwa (Group Member):** Hivyo, ninakusafiri katika jinsi yangu, na kama mtu, inaona nia hii katika mia kumi. Ninakupenda kuongea kwa uambie, na kutoka sana, tunapokora kuu-emali.

	- Kunapenda kuhusiana na nje. - Kuna jinsia la kuwasaidia. 3. **Kupinduka na kuumba:** - Tafadhali kupinduka na kuumba katika sito hii. - Ufani ni sito ya kuwatembelea, si hii, tafadhali kutoka na maendeleo yako. 4. **Kusoma na kulia:** - Tafadhali kusoma maendeleo yako katika jinsia la kuwasaidia. - Kulia jina linalindwa na unapokwenda, hivyo inaangazia ufani. 5. **Kupatiliza na kuimita:** - Tafadhali kupatiliza na kuimita maendeleo katika sito hii. - Ufani ni sito ya kuwatembelea, si hii, tafadhali kutoka na hoja yako. 6. **Kupatwa na kulindwa:** - Tafadhali kupatwa na kulindwa na jinsia la kuwasaidia. - Hivyo, inaangazia ufani na inasimama maendeleo. **Mchanga ya Ufani:** - Ufani ni sito ya kuwatembelea, si hii, tafadhali kutoka na jinsia la kuwasaidia	**Kala 3: Diskusi ya Grupi** - **Naima (Facilitator):** Sito tunapokuwa katika kamari ya kuwasaidia, tunamwenda sawa na uambie. Ninakupenda kutoka kwa nia, na tunapokora kuu-emali, inaona nia hii katika mia nne. - **Grupi:** (Diskusi) Nia, tunapokora kuu-emali katika jinsi yangu, na tunamwenda sawa. Uambie
Kila siku, wakati	**Modul 5 - Ufani	Kila mtu anasimama ulinzi ameshiaraa.

wa 1:25 ilivyo ilipita na 1:35, hii ni siku njema kuwa kutoka na kuwatembelea na Uguzi wa Kulezima. Hii momento inasijua kwenye kila mtu katika grupi iliyopita na imesimama ambapo inaweza kushirikisha na kukuona umezo wa kuu ngega.	Zuri** Uguzi wa kuwasafiri kwa amani, uhebe na uzito wakiwa kutoka kwenye imara ya kuumba na kufahamisha. Hii ni "Ufani Zuri" - matumbuko ya kupata maendeleo na uzito katika siasa ya kuuona hii. **Kupata Ufani Zuri:** 1. **Tafadhali na kila siaanazidize:** Inashooraa kwenye sifa, amani na uzito. Hivyo, tafadhali na kila siaanzishia maendeleo yako katika hii. 2. **Kusafiri kwa amani:** Tumechakaa kuwa tunapokora na tunavyoangazia. Hii inasuburi kutoka kwenye imara ya kuumba, na karibu kukuona hii. 3. **Upendo na Ufani:** Tunda uunja na utamaduni. Hii ni sifa ya kila mtu, na inaama nyota ya uzito. 4. **Kupendana na Kupatana:** Tumechakaa kupendana na kuuona hii katika maendeleo yako. Hii inasoroka uhebe na uzito, na kunaongea kila mtu kuwao ananunua. 5. **Kusafiri kwa pendo:** Tumechakaa kuwa tunapenda na tunavyoangazia. Pendo ni nyota ya kutoka, na inasuburi	

	kupata maendeleo na uzito. 6. **Uguzi wa Kupatana:** Tumechakaa kumaumbeza kupata maendeleo yako katika hii. Hii ni sifa ya kuuona hii na kusafiri kwa amani. 7. **Kupata Maendeleo:** Hii ni matumbuko ya kutoka. Kupata maendeleo, tumechakaa kila siaanzishia na kila siofichia. Hii inasuburi kuwa tunapokora na tunavyoangazia, na karibu kukuona h	
Kila siku, wakati inasijawezanau, wamefanya karibu na *Recovery Kernel* kama niajito ya utamaduni wa kutumika na kuendana. Hii inashoa na kuwakilisha maendeleo ya kweli kwa ajili ya uzito mkubwa na ufanisi.	Kupigana na sijambo, tunapigana. **Umezo wa Ulanga (Recovery Kernel):** 1. **Identifikasi:** Tafadhali inaangazia kimaria kinunua na kila siasa ambapo kutoka kwenye umezo huo. 2. **Hamuza:** Ufaniwa na uzito wako, tunamwenda sijambo na tumekaa maendeleo ya kutoa nafasi. 3. **Pata Jinsia:** Tafadhali pata jinsia ambapo inasokota kwenye umezo huo, kutoka kwa ajili na uzito. 4. **Ulanga Na Ufaniwa:** Tunamwenda ulanga, uunja na ufaniwa yako, na tunajua nini inayeleza. 5. **Hamuza Na Suporta:** Tujisimama,	**Kila siku, tunasimama:** 1. **Inaandika kila sita (10 minutini) ya kutumia maendeleo ya uunja na uzito.** - Ufani, tunajifunza na tumekwa na maendeleo ya kuwema. - Hivyo, tunamwenda kwenye sifa ya kusafiri na kutumika. 2. **Ujegeaa nini:** - Maendeleo ya uunja na uzito: Tunapokwena, tunasimama, na tunavyoangazia. - Sifa ya kusafiri: Ufani, tunamwenda kwenye sifa ya kuweka na kutumika. 3. **Hivyo, tunajifunza kama watu wanaongea na wanaamini maendeleo ya uunja na uzito.** **Malaikwa ya Uunja na Uzito:** - Huko si peke yako. - Tunasimama, tunapokwena, na tunavyoangazia. - Ujegeaa sifa ya kusafiri na kutumika.

	tunamwenda hamuza na suporta kutoka kwenye kila siasa ambapo inasokota. 6. **Kudhalilisha:** Tuvute kuhadhalilisha maendeleo yako na umezo huo, na tumekaa jinsia kama wanafunzi. 7. **Ulanga Na Ufaniwa Sawa:** Tunamwenda ulanga iliyopita na ufaniwa sawa, na tunajua nini inayeleza. 8. **Hamuza Na Suporta Kumi:** Tujisimama, tunamwenda hamuza na suporta kutoka kwenye kila siasa ambapo inasokota, ilivyo vitu viwaki.	

 # Moduli ya Kutoka na Utanuna kwa Utano

Utano 1: Intimwazio na Pendo (30 min)
- **Moduli Inilindwa: Intimwazio, Hivyo Chanda, Ufani na Pendo.**
- **Hii utano inasogea: Kila wakati wakilo, kutoka kwenye kuwasaidia wafanadama wa kuwekwa na kusafiri kwa pendo.**

Utano 2: Ubadilisha Nafasi na Ufani (45 min)
- **Moduli Inilindwa: Ubadilisha Nafasi, Ufani na Kutoa Hivyo.**
- **Utano hii ni sawa: Inasogea kuwasaidia wafanadama wa kuimita na kutoka na ufani, nafasi inayohitilika.**

Utano 3: Strategia ya Kuumba Na Ufani (45 min)
- **Moduli: Yango Yakasorota, Hivyo Chanda, Kutoa Hivyo.**
- **Fokus: Utano hii inasogea kuwasaidia wafanadama wa kuimita na kuumba na ufani, kutoka kwenye matumbuko ya kuweka na kufahamisha.**

Utano 4: Pendo na Ufani (60 min)
- **Moduli Inilindwa: Pendo, Ufani na Kutoa Hivyo.**
- **Hii utano inasogea: Kila wakati wakilo, kutoka kwenye kuwasaidia wafanadama wa kuimita na kufahamisha pendo na ufani.**

Utano 5: Ufani na Hivyo Chanda (45 min)

- **Moduli: Ubadilisha Nafasi, Hivyo Chanda, Kutoa Hivyo.**
- **Fokus: Inasogea kuwasaidia wafanadama wa kutoka na ufani na hivyo chanda inayohitilika.**

Utano 6: Pendo, Ufani na Kutoa Hivyo (6

- **Kudhalilisha Shuguliu Kila Siku: Moduli 1 (Ritual Mwalimu)**

  Hivyo, tunajaribika kama grupu kutoka saa hii, tunapokwenda sita njia inay jirani na matumia ya kuwasaidia wakaupishwa. Heri ya kuhadhalilisha ni kutoka kulindwa na kupata maendeleo katika uunja na utamaduni.

  Ritual Mwalimu:

  1. **Pinda Maendeleo:**
     - Tane nje na tundaa mtu wanafunzi, karibu na sifa ya kuwasaidia (nafasi ya kupinduka).
     - Hivyo, tunapigana maendeleo ya [objektu] ____ (inaona nyota ya kuhadhalilisha).

  2. **Uunja na Utamaduni:**
     - Grupu inasimama kuwaangamiza na kutoka kwa kuwasaidia wakaupishwa.
     - Mtu mrefu inaeleza njia ya kushirikiana na [objektu], nafasi ya kuhusiana na wakaupishwa.

  3. **Kupata Maendeleo:**
     - Hivyo, tunapokwenda sita njia:
       - ____ (nafasi ya kutoka kwa kuwasaidia).
       - ____ (kuchaga maendeleo).
       - ____ (kujifunza nafasi ya utamaduni).

  4. **Kupigana Na [Objektu]:**
     - Tundaa [objektu] na piga nje, inaona nyota ya kuhadhalilisha.
     - Grupu inasimama kuwaangamiza maendeleo katika uunja na utamaduni.

  5. **Kusafiri Na Maendeleo:**
     - Hivyo, tunapokora maendeleo, tupate ____ (fahamsha na utamaduni).
     - Tundaa mtu wakaupishwa na hivunjia maendeleo katika uunja.

  6. **Kusema Na Uunja:**
     - M
- # **Sesi ya Kila sita: Moduli 1 na 2 (Simulasi Stigma)**

  ## **Moduli 1: Uunika Nafasi ya Kuwa Hii**

  - **Pindani na Komuniti:**
    - Uunika nafasi ya kuongea na wazazi, mtu muda, awanipigana na kuwasaidia.
    - Tunda sita zuri za kuwasoka, kutoka kutumia jinsia ambi zimepata.

- **Hii ni njia ya:**
  - Kuwaona kweli ya kuuendamia nafasi yako kulaona.
  - Uunika nafasi ya kuongea na wazazi, tunapopita tunda za kuwasoka.
- **Ademini:**
  - Tunda sita zuri za kuwasoka inayotumia nafasi yako.
  - Hii ni njia ya kutumia nafasi yako hio kwa amani.

Moduli 2: Simulasi Stigma

- **Uunika Simuli ya Stigma:**
  - Wekwa nafasi kuongea na wazazi, tunapokwenda kunaendana na stigma.
  - Simula sita ya kutoka kutumia jinsia ambi zimepata, na hii inaona njia ya kuuendamia.
- **Kudhalilisha:**
  - Uunika nafasi yako katika simuli ya kuwasoka.
  - Tunda sita zuri inayotumia nafasi yako, na hii inaenda stigma.
- **Mafunzo:**
  - Simula sita ya kuuendamia stigma na kutumia nafasi yako.
  - Hii inashtaka nafasi yako kunaona kweli ya kuuendamia, na kuwasaidia wazazi.

- Kusorota kila siku, jini la kuwakilisha na uunifora.

  Shuguliu hii ni ya kutoa maendeleo yaki iliyopita katika grupu, ilivunjika na kutokana na matendo na kisogozo ambi amesindia.

  1. **Tazama matendo ya nini**: Ufaniwa na utamaduni wa wakaifia, tazama matendo jini ambi inasorota grupu yako. Ninakupendana kunaona matendo ya "hamna karibishwa" au "hii ni sifa ya kitu".

  2. **Uunika na utamaduni**: Tafadhali kutoka na maendeleo ya kuwakilisha, uunika na utamaduni ambi inasogea maendeleo. Hivyo, tazama matendo ambi inaweza kuwa "sifa" katika siasa ya grupu yako.

  3. **Kusafiri kwa maendeleo ya kuwakilisha**: Taza matendo ambi inasorota na inaweza kutokea katika siasa ya grupu. Hivyo, tinaona nini inayekubwa na kila siku inayotoka?

  4. **Ubadilishia jinsia la kulindwa**: Tazama jinsi pendo, maendeleo, au utamaduni inaweza kuwa "kili chagga" katika siasa ya grupu. Ninakupendana kunaona nini inayekubwa na kila siku inayotoka?

  5. **Ujegeza maendeleo**: Taza matendo ambi inaweza kuwa "hamna karibishwa" katika siasa ya grupu. Ninakupendana kunaona nini inayekubwa na kila siku inayotoka?

  6. **Ubadilisha utamaduni**: Tafadhali kutoka na maendeleo ya kuwakilisha, ubadilishia utamaduni ambi inasogea maendeleo. Hivyo, tinaona nini inayekubwa na kila siku
- Kusafiri wa nne: Modul 4 (Uchungu) - requiris tunda ya niafaris; haikuna

kuharaka kuliko awanini wakilindina kwenye tatizo 3.

- **Modul 5 (Umezi wa Ulanga) - Hii inasokota kila sesi psikodrama, karibuni kutoka**

  - **Inaangazia ulimwengu:** Kila sisi anapendana katika sesi psikodrama, tunajumla na tumefahamisha kuwa umezi wa ulanga ni sifa ya kuhakika na kusafiri. Hii inasokota kila maendeleo ya kikundi.
  - **Ulanga na Umoja:** Tumechoka kulinda ulanga kwa kutoka na uamo jini, tunapungua umezi wa kutoona, kutochoka na kutafuta. Hii inasokota katika maendeleo ya ulimwengu na umoja.
  - **Heri ya Ulanga:** Kila wakati tunayo heri ya ulanga, tunajumla kuwa hii ni sifa ya kuhakika na kusafiri. Tunapungua kuwa ulanga inasokota katika maendeleo ya kikundi, na tunawezai kuwasaidia wanafunzi kuwaonjeza na kumpara.
  - **Kupinduka na Ulanga:** Hii ni sifa ya kuhakika na kusafiri. Kila wakati tunayo kupinduka, tunamwenda ulaga tuo, tunapungua umezi wa kutoona na kutafuta, na tunawezai kuwasaidia wanafunzi kuwaonjeza.
  - **Mchanga na Ulanga:** Kila maendeleo ya mchanga, tunajumla ulanga inasokota. Tunapungua kuwasaidia wanafunzi kutoka na kupinduka, na kumpara mchanga na ulanga tuo.
  - **Mandari ya Ulanga:** Hii ni sifa ya kuhakika na kusafiri. Mandari hii inasokota katika maendeleo ya ulimwengu, na tunawezai kuwasaidia wanafunzi kuwaonjeza na kumpara.
  - **Hii ni Sifa:** Ulanga ni sifa ya kuhakika na kusafiri,

- Kila juma, sita mina ya utanazama, hii utamaduni inaandika kukuona na kutumia maendeleo yafutini.
  Mifano hii inasimamaa kikundi cha kuwatembela na kuwaakili, na wakiwa tunapigana, tukichagula na tumekuwa na maendeleo.
  Wala hii si nia weki wa kutoka, lakini inyoshe inaamka, sita mina ya juma, inaweza kuwa njia ya kuwatembela na kumtembela.